cadernos de *yoga*

yogashala

Expediente

Conselho Editorial
Anderson Allegro (São Paulo)
Camila Reitz (Florianópolis)
David Frawley (EUA)
Georg Feuerstein (EUA)
Glória Arieira (Rio de Janeiro)
Joseph Le Page (Garopaba)
Lílian Le Page (Garopaba)
Markus J. Weininger (Florianópolis)
Pedro Kupfer (Florianópolis)
Prof. Hermógenes (Rio de Janeiro)
Renata Sumar (Belo Horizonte)
Subhash Kak (Índia/EUA)
Trisha Lamb Feuerstein (EUA)

Equipe deste número
Camila Reitz, Markus J. Weininger, Noêmia Guimarães Soares, Pedro Kupfer, Rodrigo Gomes Ferreira, Madu Madureira

Jornalista responsável
Antoninha Santiago [DRT/SC 000334/87]

Projeto Gráfico e Diagramação
engenhoD Design [www.engenhod.com.br]

Impressão
Coan - Tubarão/SC

Tiragem da 1ª edição
2000 exemplares

Realização:
Instituto Dharma - Yogashala
Travessa Stodiek 44, centro
88015 - 470 - Florianópolis - SC
telefax: (48) 222 - 5534
email: news@yoga.pro.br
www.yoga.pro.br

O Instituto Dharma – Yogashala é uma organização da sociedade civil com sede em Florianópolis, Santa Catarina. Tem por objetivo promover o desenvolvimento de atividades sociais visando a divulgação da filosofia e os exercícios do Yoga e do Karma Yoga (Yoga da ação social) como instrumentos de transformação do indivíduo e da sociedade. Entende - se por Karma Yoga a prática da ação para elevação da consciência que se desenvolve através da realização de projetos sociais sustentáveis, trabalho, produção, estudos, pesquisas, aulas extensivas, seminários e cursos intensivos, preparação e divulgação de estudos e relatórios, edições e publicações.

Desenvolve atualmente aulas regulares de Yoga, publicações, assistência técnica à imprensa, e projetos de Karma Yoga – aulas no presídio masculino de Florianópolis e no Lar Recanto da Esperança, bem como bazares beneficentes periódicos, para arrecadar fundos para organizações carentes de recursos financeiros.

Cadernos de Yoga é uma publicação trimestral, que aborda exclusivamente temas sobre Yoga. Os artigos são de responsabilidade de quem os assina e não refletem necessariamente a opinião da revista. Os recursos gerados com a venda de exemplares e espaços para divulgação é integralmente reinvestido no projeto, para promover seu desenvolvimento organizacional e técnico, buscando sempre oferecer melhores serviços e conteúdo.

Citações de trechos desta publicação podem ser usadas, desde que mencionada a fonte e que tenham a autorização escrita dos editores.

Onde encontrar:

Você pode adquirir os ***Cadernos do Yoga*** online em www.yoga.pro.br.

Sumário

Editorial 4

O propósito da Aliança do Yoga 7
por Anderson Allegro

Yoga para quem? 11
por Georg Feuerstein

Coração, iluminação e liberdade 15
por Pedro Kupfer

A iluminação no cotidiano 21
por Pedro Kupfer

A tradição antiga dos *Vedas* 27
por Gloria Arieira

ÿ°€ *Upani±ad*, a *Upani±ad* do Ser Infinito 30
traduzida e apresentada por Pedro Kupfer

Karma Yoga em movimento 40
impressões de Rodrigo Gomes Ferreira e Elane Amorim

O Yoga na sala de aula 48
por Diego Arenaza

Minha experiência com o Yoga 54
por Subhash Kak

Vinyasa, tirando o coração da geladeira 67
por Camila Reitz

Patañjali e o *Yoga S™tra* 71
por Pedro Kupfer

A origem do sânscrito 76
por Lokasak±i D€sa

Light on A±˜€‰ga Yoga 80
Resenha do livro de B.K.S. Iyengar,
por Markus J. Weininger

Uma visão ayurvédica da mente 83
Resenha do livro de David Frawley,
por Rodrigo Gomes Ferreira

Mantras, palavras de poder 87
Resenha do livro de Swami Sivananda Radha,
por Jane Prochnow

Onde praticar 93
Relação de escolas de Yoga no Brasil

Editorial

Sejam muito bem-vindos aos **Cadernos do Yoga**! Um periódico sobre Yoga com a proposta de revelar a dimensão mais profunda desta filosofia parece-nos não somente uma idéia pertinente mas necessária, considerando o momento peculiar que o Yoga atravessa em nosso país. Existe, no Brasil um número expressivo de praticantes, que sofrem com a falta de informações acuradas sobre o tema. Nem todos os livros disponíveis no mercado são bons, e a imprensa não facilita as coisas.

Ofuscada algumas vezes pelo marketing enganoso, a mídia não especializada acaba prestando um desserviço à população, ao reduzir o Yoga a um mero sistema de "condicionamento físico". O Yoga, como você sabe, é uma antiga escola de filosofia da Índia que tem como objetivo nos dar a experiência da liberdade plena (*mok±a*). Dentre outras coisas, ensina o ser humano a aceitar-se do jeito que ele é. Portanto, contrariamente ao que as imagens das revistas parecem sugerir, este método não está nem um pouco preocupado com moldar os corpos de seus praticantes ao limitado padrão estético que a sociedade tenta nos impor.

Reportagens sobre Yoga para emagrecer, aumentar a produtividade no trabalho, o fôlego no surf e outros assuntos do gênero transmitem uma visão muito rala e patife desta bela e sofisticada filosofia. Porém, ao invés de apenas nos amargurarmos escrevendo cartas para as revistas explicando o que o Yoga não é, optamos por lançar uma publicação que buscasse exprimir o que o Yoga de fato é, orientada àqueles que queiram conhecer mais sobre ele, como você, amigo leitor, que tem este exemplar em mãos.

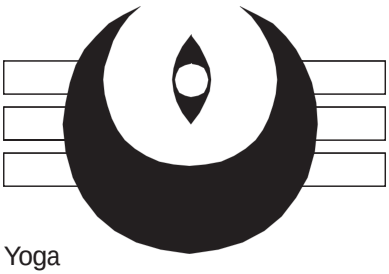
A idéia que orienta este lançamento não é fazermos mais uma revista apelativa, com corpos bonitos e perfeitos exibidos em posturas desafiantes, nem ficarmos ricos, e muito menos banalizarmos o Yoga para vender mais exemplares. A própria natureza deste projeto, considerando a limitação que estamos nos impondo – não diluir nem adaptar o Yoga para "vendê-lo"

melhor –, já é um desafio em si mesmo que pode colocar em xeque a própria sobrevivência deste projeto.

O tempo dirá se somos visionários na contramão da história ou se ainda existe lugar para o Yoga tradicional neste país. Por outro lado, estamos cientes de que a auto-superação é a essência da prática de *tapas*, o esforço sobre si próprio necessário para termos sucesso em nossa prática.

Mesmo com a conjuntura apropriada, preparar algo relevante é sempre um trabalho árduo, e aqui registramos nosso início nessa caminhada editorial. Sabemos que bons resultados vêm mais facilmente com cooperação, e assim, também declaramos nosso interesse de ter você junto conosco na construção das futuras edições. Não hesite em nos enviar material se considerá-lo elevante para o Yoga ou para a comunidade de seus praticantes.

Para esta primeira edição, reunimos as energias de vários *yogis*, e esperamos continuar desenvolvendo cada vez mais este *satsa‰g* impresso. Curiosamente, o *Yoga S™tra* de Patañjali perfila-se espontaneamente como a espinha dorsal, tema de muitos dos textos deste número. Este fato não foi proposital, mas talvez ajude a mostrar o quanto o sistema clássico de Patañjali é o pano de fundo para grande parte das práti- cas que observamos atualmente no Brasil e no mundo.



O primeiro número dos **Cadernos** começa com um apelo à união de todos, praticantes e professores, feito pelo nosso amigo Anderson Allegro, diretor da Aliança do Yoga, seguido do excelente texto de Georg Feuerstein, "Yoga: para quem?". Logo a seguir, você poderá conhecer as limitações gnoseológicas do Yoga lendo os artigos "Coração, iluminação e liberdade" e "A ilumina- ção no cotidiano" de Pedro Kupfer. Naturalmente, essas leituras e reflexões nos levam ao estudo do Ved€nta, escola de filosofia que começa onde termina o Yoga, introduzido brilhantemente por Gloria Arieira no artigo "A tradição antiga dos Vedas". Como exemplo da beleza e profundidade da tradição védica, apresentamos uma inédita tradução da ÿ°€ *Upani±ad*, que postula uma

mudança radical de valores, tão necessária nos dias de hoje.

Essa reflexão sobre os valores nos conduz, por sua vez, aos relatos de Karma Yoga dos voluntários Rodrigo Gomes Ferreira e Elane Amorim, envolvidos em projetos em Santa Catarina e Goiás, seguidos do artigo "O Yoga na sala de aula", onde você poderá apreciar as pesquisas de Yoga nas escolas da França, conduzidas por Micheline Flak e descritas pelo seu (e nosso) colaborador Diego Arenaza.

A leitura continua com o interessantíssimo relato das experiências pessoais do erudito indiano Subhash Kak, professor de engenharia e historiador da ciência. Seguido desse relato, o inspirado texto "*Vinyasa*, tirando o coração da geladeira", de Camila Reitz, nos motiva a praticar e colocar na vida real a sabedoria eterna do Yoga.

Incluímos ainda uma introdução à filosofia do *Yoga S™tra* e um perfil de Patañjali inaugurando, desta forma, uma seção periódica sobre este importante °€*stra*. Dando continuação, teremos uma importante seção de sânscrito, aberta por Lokasak±i D€sa. Esta edição dos **Cadernos** conclui-se com trêsresenhas de bons livros recentemente publicados: *Uma visão ayurvédica da mente*, de David Frawley, *Light on A±˜€‰ga Yoga*, de B.K.S. Iyengar e *Mantras, palavras de poder*, de Shivananda Radha feitas, respectivamente, por Rodrigo Gomes Ferreira, Markus J. Weininger e Jane Prochnow.

Esperamos que o amigo leitor desfrute deste primeiro número dos **Cadernos do Yoga** que fizemos com amor, devoção e respeito pela tradição do Yoga. Que ela possa lhe ser útil como fonte de consulta e inspiração para praticar. Boa leitura e boas reflexões! Paz e luz para todos.

Os editores

O propósito da Aliança do Yoga

Anderson Allegro

Está na hora de garantir a autonomia e a essência dos ensinamentos do Yoga

O risco de que os profissionais de Yoga fiquem subordinados aos Conselhos de Educação Física e a tentativa de criação de Conselhos de Yoga por força da lei levou à criação da Aliança do Yoga e à proposta de auto-regulamentação da profissão. Baseada no debate entre as diversas linhas de Yoga hoje existentes no Brasil e na conscientização de seus profissionais, esta auto-regulamentação nasce no seio da comunidade yogue como uma resposta ao projeto de lei encaminhado pelo deputado Aldo Rabelo, que iria criar um Conselho Federal de Yoga de filiação obrigatória num campo como o Yoga que abriga tanta pluralidade.

Se aprovada esta lei, os conselhos de Yoga criados a partir dela teriam poder de polícia na fiscalização dos profissionais, que seriam obrigados a seguir as normas ditadas pela direção destes órgãos se quisessem continuar suas atividades dentro do Yoga. Mais preocupante ainda era o fato de as regras de funcionamento destes futuros conselhos não terem passado por um processo de discussão pela comunidade. Porém, o Projeto de Lei 77 de 2002, que tramitava no Senado, foi considerado inconstitucional e sua tramitação está interrompida.

Em Outubro de 2003, a Aliança representou os instrutores de Yoga em audiência pública na Câmara dos Deputados, apoiando um outro projeto de lei, o 7370 de 2002, que impede a fiscalização dos profissionais de Yoga, dança e artes marciais pelos conselhos de Educação Física (Confef e Crefs). Nesse evento, foi reafirmada a natureza filosófica do Yoga e a impossibilidade dessa filosofia ser fiscalizada por profissionais de Ed. Física, cuja formação é bem diferente da dos instrutores de Yoga.

A Aliança do Yoga surgiu, em maio de 2002 por iniciativa de instrutores de várias linhas de Yoga, sob a bandeira da autogestão. Com a auto-regulamentação podemos melhorar o nível dos instrutores de Yoga e dos cursos de formação respeitando, porém, as características técnicas e filosóficas de cada modalidade. Baseada nos moldes da entidade americana homônima

que já atua há vários anos nos EUA com excelentes resultados, a filiação à Aliança é voluntária.

Trata-se de uma organização de professores e instituições com o propósito de manter a integridade do Yoga. Para isso, a proposta é estabelecer padrões nacionais para a formação de professores e fornecer apoio aos profissionais de Yoga do Brasil. Aberto a todas as tradições e organizações o objetivo é ser um fórum tanto de escolas como de profissionais independentes e formar uma plataforma que reúna todos aqueles que ensinam a União.

Para que esta organização autônoma forneça apoio e assessoria a todos os profissionais de Yoga, é necessário estabelecer padrões mínimos de formação profissional e congregar profissionais atuantes que estejam de acordo com esses padrões. Desta forma, o livre exercício das atividades do Yoga ganha mais uma ferramenta, bem como os profissionais e escolas.

Por que registrar-se naAliança do Yoga?

- Você terá o aval de uma instituição forte e formada por várias linhas de Yoga, o que dará maior reconhecimento ao seu trabalho.

Formação

Conheça aqui os padrões mínimos para formação de profissionais propostos pela Aliança do Yoga.

Pelo Padrão de 200 Horas, o profissional deverá ter cumprido um mínimo de 70 horas de Técnicas de Yoga; 20 horas de Metodologia de Ensino; 20 horas de Anatomia e Fisiologia; 30 horas de Filosofia e Ética; 20 horas de treinamento em aula e 40 horas de disciplinas facultativas, com uma freqüência mínima de pelo menos 160 horas (80%).

Pelo Padrão de 500 Horas, o profissional deverá ter cumprido 175 horas de técnicas de Yoga; 50 horas de Metodologia de Ensino; 30 horas de Fisiologia e Anatomia; 75 horas de Filosofia e Ética; 50 horas de treinamento em aula e 120 horas de disciplina facultativas com freqüência mínima de 400 horas, ou 80%, além de experiência de ensino de 100 horas.

Dentro desses padrões, os profissionais poderão ser incluídos no Registro Nacional de Profissionais de Yoga e receberão uma credencial que poderá ser usada em suas divulgações. Como um selo de qualidade, esta credencial deverá garantir o reconhecimento do profissional como apto ao ensino do Yoga bem como o apoio e respeito da comunidade.

Você está convidado a ter mais informações e, quem sabe, associar-se à Aliança no site www.oyoga.com.br/alianca

- Você terá uma maneira de comprovar que é profissional de Yoga no caso de haver uma regulamentação do Yoga.
- Você poderá usar o logotipo da Aliança em seu material de divulgação para que o público possa reconhecê-lo como um profissional sério.
- Você terá seu endereço incluído no Registro Nacional de Profissionais de Yoga que estará disponível em nosso site e será divulgado junto à imprensa.

Embora a adesão não seja obrigatória, os associados à Aliança do Yoga deverão obedecer às determinações do Estatuto Interno da organização, que manterá um registro nacional de profissionais e de escolas que cumpram os padrões educacionais estabelecidos recomendados no documento. Mais do que isso, a Aliança propõe ações no sentido de:

- educar a opinião pública sobre os benefícios do Yoga;
- estimular o apoio mútuo entre os profissionais;
- facilitar o acesso à informação e fontes de estudo e aplicações práticas do Yoga;
- identificar as necessidades e problemas da comunidade yogue e estabelecer métodos e programas para superá-las;
- promover estudos e pesquisas relacionados à área de influência das diversas formas de Yoga na espiritualidade, no auto-conhecimento, na saúde e qualidade de vida como agentes de transformação social;
- manter a integridade do Yoga;
- integrar a comunidade dos profissionais de Yoga com organizações que prestam cuidados à saúde, manutenção ou aumento da qualidade de vida e crescimento espiritual.

Anderson Allegro ensina Yoga em São Paulo e dirige a Aliança do Yoga. info@yogasite.com.br

Yoga: para quem?

Georg Feuerstein

Embora o Yoga tenha-se originado e, por milhares de anos, desenvolvido em solo indiano, ele percebe a si mesmo como uma tradição libertadora para *toda* a humanidade. Seu alicerce moral é considerado universalmente verdadeiro; suas práticas físicas e mentais são desenhadas para nossos corpos e mentes humanos normais; seu objetivo – a Realidade transcendental – é a base de toda a existência. Mesmo se houver ensinamentos yogues específicos para a cultura indiana, estes representam somente uma fração da herança total do Yoga. Portanto, ele é, em princípio, tão relevante para a humanidade contemporânea como o foi para nossos remotos ancestrais.

Não há evidências de que a mente e o psiquismo humano tenham mudado significativamente nos últimos 5000 anos[1]. O "progresso" mostrou-se um conceito muito frágil. Não nos tornamos mais éticos ou inteligentes e, definitivamente, não nos tornamos mais sábios. Certamente, nosso conhecimento sobre o universo alcançou proporções incomparáveis através dos esforços da ciência, mas isso não mudou a qualidade de nossos pensamentos. Os melhores pensadores do mundo antigo comparam-se favoravelmente aos melhores pensadores da modernidade. O máximo que podemos alegar é que hoje, um maior número de pessoas participa do conhecimento científico e das maravilhas da tecnologia. Porém, todo esse conhecimento não contribuiu para que tivéssemos vidas mais felizes e livres. Infelizmente, a maioria dos membros da nossa espécie é bastante desfavorecida, apesar de toda a ciência e tecnologia. Isto pode ser facilmente verificado se olharmos para as estatísticas de saúde mental, crime e guerras.

Sabemos muito mais do que nossos ancestrais sobre muitos assuntos, porém, aqueles de nós que possuem uma visão clara da vida são muito poucos. Mas, esse conhecimento ajudou sim: ajudou a deixar-nos mais confusos. Perdemos o rumo e o contato com as coisas essenciais que nos permitem viver uma vida mais significativa e com mais contentamento. Nossas vidas tornaram-se incrivelmente complicadas, com o estresse minando incessantemente nossa saúde e nossa sanidade.

Em outras palavras, o trabalho yogue de auto-transformação encontra desafios similares aos de tempos pretéritos, que tiveram suas próprias patologias. Yoga é um caminho bem marcado para a liberdade interior, a paz e a felicidade. Coloca-nos em contato com aquilo queAbraham Maslow chamou de "valores do ser", sem os quais nossas vidas ficam superficiais e, em última análise, vazias[2]. O Yoga oferece respostas às perguntas mais importantes da existência humana: Quem sou eu? Porque estou aqui? Para onde vou? Que devo fazer? No momento em que fazemos uma pausa em nossas vidas frenéticas, estas perguntas ressurgem do esquecimento. Quando isso acontece, poucas pessoas têm respostas adequadas para elas. Porém, sem essas respostas, apenas ficamos à deriva.

O Yoga pode nos dar o rumo hoje com a mesma eficiência que o fez há cinco ou mais milênios atrás. É para todos. Suas diversas abordagens são não somente autênticas, mas positivamente complementares. Elas configuram um leque de compromissos possíveis com a senda yogue para a libertação. Seja qual for nosso temperamento individual ou nossa orientação, poderemos sempre encontrar uma abordagem yogue que nos tire da confusão e da infelicidade.

Shri Yogendra, fundador presidente do Yoga Institute of Santa Cruz (Instituto de Yoga de Santa Cruz, um subúrbio de Bombay, Índia), afirmou que esse Yoga antigo não é adequado para a vida moderna, reforçando um preconceito maior:

> ...o homem ocupado vê [o Yoga] como uma perda de tempo que ele poderia estar utilizando para algum propósito melhor; o homem normal e saudável acredita que não tem necessidade dele; o inconformista e o individualista rejeitam a própria idéia de seguir qualquer coisa que exija lealdade ou devoção; o jovem acredita que é para velhos; e aqueles que gostam de luxo não conseguem pensar em serem simples, enquanto que muitos opinam que o Yoga e a vida moderna são mutuamente excludentes e não precisam ser integrados[3].

Estas desculpas não dizem nada sobre o Yoga, mas dizem tudo sobre o indivíduo normal, que está sempre buscando preservar o *status quo*.

O Yoga, obviamente, solapa ativamente os comportamentos convencionais – pelo menos, aqueles que se interpõem no caminho da liberdade interior, a paz e a felicidade. Nesse sentido, é um ensinamento *radical* que atinge a raiz (*radix*) do problema: letargia, medo de mudanças, preconceito, fantasias sobre si mesmo – todas as formas daquilo que pode ser considerado ignorância (*avidy€*). O propósito medular do Yoga é remover a ignorância que obstrui o caminho para a iluminação. Portanto, o Yoga fala para todas as pessoas não iluminadas deste mundo.

Georg dirige o YREC (Yoga Research and Education Center ou Centro de Pesquisa e Educação em Yoga), em Manton, Califórnia.

Traduzido por Pedro Kupfer, do livro *The Deeper Dimension of Yoga*, publicado por Shambala Publications, em Boston, Massachusetts, Estados Unidos, 2003. Agradecimentos a Peter Turner, editor da Shambala Publications, por ceder-nos gentilmente o direito de publicarmos este texto nos **Cadernos do Yoga**. Este livro será traduzido e editado nos próximos meses pela Editora Pensamento, de São Paulo.

[1] Para os leitores de meu livro Structures of Consciousness (Estruturas da Consciência) (Lower Lake, Calif.: Integral Publishing, 1987), que discute os estágios evolutivos mapeados por Jean Gebser, gostaria de acrescentar a seguinte observação: há boas evidências de uma mudança de estilo de pensamento, de um estilo proeminentemente mítico (ou mitológico/analógico) para outro mais racional/lógico (que Gebser chamou de "mental"), aproximadamente em torno de 500 a.C. Podemos perceber isto tanto na Grécia quanto na Índia. Este estilo cognitivo, no entanto, não parece haver afetado significativamente nossa natureza emocional – nossa necessidade de segurança e amor e nossa capacidade de sentir raiva, ambição, inveja, etc.

[2] Veja Abraham H. Maslow, Os Alcances mais Longínquos da Natureza Humana (Harmondsworth: Penguin Books, 1973).

[3] Shri Yogendra, Yoga Essays (Santa Cruz, India: The Yoga Institute, 1978), p. 113.

Coração, iluminação e liberdade

Pedro Kupfer

Do tormento causado pela tríplice miséria existencial
vem a procura pelo meio de destrui - la.
Será essa busca inútil?[...] Não, pois
[o resultado obtido pelos meios comuns]
não traz segurança nem é definitivo.

Ÿ°varak®±Ša, *S€ˆkhya Karik€*, I:1.

Este texto tem como objetivo traçar um mapa e apontar direções possíveis para o crescimento interior, usando as ferramentas e a visão que o Yoga tem do ser humano. Porém, antes de abordarmos os assuntos mencionados no título, precisaremos, primeiramente, fazer-nos algumas peguntas que servirão como ponto de partida para nossa reflexão. Essas perguntas são três:

1. Qual é o primeiro erro?
2. Onde ele começa?
3. Como podemos nos livrar dele?

A primeira pergunta tem resposta fácil, pois, segundo Patañjali, o primeiro e mais básico erro do ser humano é a ignorância. Ignorância aqui não significa falta de inteligência ou agilidade mental. A palavra *avidy€*, em sânscrito, refere-se a um outro tipo de ignorância: a ignorância metafísica, a incapacidade de responder à pergunta "quem sou eu?". Lembremos que o objetivo do Yoga é abolir a consciência profana em benefício de uma outra consciência superior (*buddhi*) e, através dela, absorver-se no Princípio Consciente, chamado *Puru±a*.

A segunda pergunta pede uma reflexão mais profunda, já que não existe início para a ignorância humana. Ela nos acompanha desde antes de nosso nascimento. Nesta vida, a ignorância começa junto com a primeira inspiração que fazemos ao nascer. Junto com essa primeira inspiração, começa um processo gradual de identificação do ego e a mente com o corpo, que vai se intensificando conforme crescemos.

A terceira pergunta precisa de mais reflexão ainda e será respondida ao longo do texto.

A afirmação acima, segundo a qual a ignorância nos acompanha desde antes do nascimento, não inclui necessariamente a crença na metempsicose (reencarnação), embora esteja explicitamente incluída no *Yoga S™tra* de Patañjali, assim como na totalidade das escrituras do Yoga da antigüida-

de. Não precisamos nos deter nesse detalhe, pois, mesmo que não aceitemos a lei da transmigração das almas, o Yoga pode fazer uma tremenda diferença em nossas vidas.

Karma e ignorância existencial

Patañjali fala em *jati*, herança ou nascimento. O termo *jati* define o nascimento humano apenas como uma das fases de uma sucessão de inúmeros nascimentos, vidas e mortes, um processo conhecido como *sams€ra*, que pode ser comparado a uma roda que gira incessantemente, mantendo as almas aprisionadas através da lei da causalidade (*karma*).

O destino individual é definido por cada um de nós, pois, sendo dotados de livre arbítrio, podemos sempre optar entre o bem e o mal e, conseqüentemente, libertar-nos dos condicionamentos para, por fim, sairmos da roda do *sams€ra*.

Conforme o erro existencial vai agravando-se, nossas crenças e medos vão se cristalizando e acabamos por nos assemelhar a uma pupa, presa dentro do casulo que ela mesma teceu, e da qual não pode mais sair.

Quase todos nós, seres humanos, somos como a pupa que não consegue se libertar e que, não tendo forças para sair da prisão fabricada por si própria, acaba morrendo dentro dela. Não conseguimos transcender nem conseguimos enxergar a realidade que se esconde por trás do mundo das aparências.

A ditadura do ego

Gastamos tanta força na construção dos nossos casulos que não nos sobra fôlego para sair deles. Esses casulos são tecidos pelos nossos próprios desejos, crenças, instintos, vontades e atitudes, além dos bens materiais que conquistamos ou pelos quais aprendemos a lutar.

®ri Aurobindo disse, a esse respeito, o seguinte:

> A natureza humana tende, devido a sua essência, a permanecer vinculada ao cordão do ego. Embora tentemos fugir dele, ele está

> frente a nós mesmos ou pode esconder-se como uma sombra por trás de nossos pensamentos e ações. O primeiro passo é reconhecer essa realidade. O segundo, discernir a falsidade e o absurdo dos movimentos do ego. Intimidá-lo e ejeitá-lo a cada passo será o terceiro. Porém, somente desaparecerá por completo quando conseguirmos perceber, experimentar e sentir o Único em todas as coisas e em qualquer lugar.
>
> *A practical guide to Integral* Yoga, p. 146.

O ego é a interface que nos ajuda a agir no mundo. A princípio, não há nada de errado com ele. O grande problema é que nos identificamos com ele a tal ponto que acabamos por perder de vista nossa essência e nossa própria razão de viver.

Quando essa identificação total com o ego acontece, acabamos por nos perceber como entidades separadas da existência e da criação. Dessa forma, passamos a ver o mundo unicamente em termos de objetos pelos quais podemos sentir apego ou aversão (*r€ga* e *dve°a*). Assim, nossa vida transcorre numa troca incessante de estados anímicos que refletem esses dois pólos.

A palavra usada pelos *yogis* para designar o ego é *aha ˆ k€ra*, que significa *eu-fazedor*. Deriva dos termos *aha ˆ*, eu, e *k€ra*, fazer. O *aha ˆ k€ra* designa aquele princípio da individualidade que acredita estar fazendo e que age no mundo de acordo com essa visão da separação: "eu-fazedor aqui estou fazendo e não preciso de mais nada nem ninguém".

É por isso que o ego é considerado o grande vilão na filosofia hindu, em geral, e no Yoga, em particular. Fazendo uma leitura dos símbolos do épico *R€m€y€na*, poderemos perceber que o ego é apresentado como o demônio RavaŠa, o seqüestrador da alma, que, armado com os cinco órgãos dos sentidos e os cinco órgãos de ação, representados pelas suas dez cabeças, seqüestra nossa essência divinal, a alma, representada no *R€m€y€na* pela princesa S..t€.

S..t€ é levada para o "mundo inferior" (a ilha de La‰k€) e mantida

presa num jardim interior do palácio de RavaŠa, o qual representa a experiência do mundo sensorial. Lá, ela mantém sua força interior concentrada em R€ma. Porém, ele não consegue resgatar a princesa sem a ajuda de Hanum€n, o deus-macaco, que é a própria encarnação da força vital (*pr€Ša*).

A raíz da ditadura do ego é a ignorância, *avidy€*. Quando a ignorância desaparece, o ego passa a ocupar o lugar que a ele corresponde. Isso acontece num processo em que se alcança um estado de consciência chamado *sam€dhi* ou iluminação. Então, a essência mais íntima do ser (*€dhi€tma*), se revela e, como esclarece Patañjali (*Y. S.*, I:3), "repousa em sua própria natureza (*sv€r™pa*)".

Coração: a luz no fim do túnel

Embora o ego não se limite apenas ao interior da pele, ele acontece mais no corpo, com o qual se identifica. A conexão entre o ego e o corpo parece estar na altura do coração. As escrituras do Yoga estão cheias de referências à importância do coração na jornada interior pela busca da essência. Vejamos a seguinte passagem: "Dentro do coração, em uma pequena cavidade, repousa o universo. Um fogo arde aí, irradiando em todas as direções. (*Mahanar€yaŠa Upani±ad*, XI:9-10)

Portanto, o coração é considerado como a ponte entre o finito e o infinito, entre o corpo e o espírito. Na fisiologia sutil do tantrismo, existe um "nó" psíquico (*granthi*, em sânscrito) no *cakra* cardíaco que limita, através dos *karmas*, a experiência da consciência infinita apenas ao ego, ao psiquismo e ao corpo físico. Esse "nó" precisa ser desfeito através do despertar da energia psíquica latente nos *cakras* inferiores antes que ela se manifeste nos superiores.

No shivaísmo da Caxemira, essa limitação recebe o nome de *€tma sa^kocha*, ou *contração do eu*. Essa contração começa em nível emocional, no coração, com o indivíduo percebendo-se como uma entidade separada, isolada e diferente do universo que o cerca.

Assim, surge o grande obstáculo, o primeiro produto da ignorância: o medo. É a partir do medo que se decantam os pares de opostos como *prazer-dor*, *amor-ódio*, *bem-mal*, etc. Em nível mental, essa contração inicial do *eu* manifesta-se na forma da dúvida. Passamos a duvidar de nossa realidade interior, da dimensão real do ser que somos ou do lugar que ocupamos no universo. Essa situação é como uma teia feita de nós que nos mantêm presos no casulo do ego, feito pupas indefesas, vítimas da nossa própria ignorância inata.

Repetimos, então, a terceira pergunta com que iniciamos este texto: como podemos sair do estado de ignorância? Usando diferentes ferramentas, o *yogi* tenta cortar os nós psíquicos e libertar a consciência das amarras que a aprisionam. No entanto, essa aparente escravidão da alma é apenas ilusória, embora para a pessoa não-iluminada essa seja a única realidade existente. Essa situação acontece porque ela está enredada em seus próprios *karmas* e não consegue ver mais além. A *MuŠ¢aka Upani±ad* (III:2.9) nos diz belamente que "desfazendo os nós do coração, tornamo-nos imortais".

Resumindo, quando se esvai a falsa identidade da alma com o ego, a mente e o corpo, tornamo-nos, de fato, aquilo que sempre fomos: o Puro Ser, incondicionado, feliz e pleno. A aniquilação dessa falsa identidade chama-se *sam€dhi*, que em sânscrito significa *concentração intensa*.

Para o *yogi*, o caminho da iluminação está cheio de provações e é semelhante ao ordálio que sofre o príncipe R€ma para resgatar sua amada das garras do demônio. Durante essas provações, o praticante é desafiado a deixar de identificar-se com as manifestações ou com os diferentes aspectos do ego, refinando cada vez mais suas percepções sutis.

Desta forma, conforme o aspirante progressa na prática, etiquetas como *eu* e *meu* vão perdendo o sentido que antes tinham. Essa sensibilização crescente desenvolve a capacidade de abandonar tudo aquilo que possa estar ajudando o ego a ofuscar a realidade transcendental. Para que isso possa acontecer, é preciso que passemos pela experiência de abrir o coração.

Pedro ensina Yoga em Florianópolis. news@yoga.pro.br

A iluminação no cotidiano

Pedro Kupfer

Sam€dhi: dentro ou fora da prática?

A tradição *yogi* conhece dois caminhos diferentes que conduzem à iluminação. Destes, o primeiro é o da prática constante e o desapego (*abhy€sa* e *vair€gya*), postulado por Patañjali nos seus *Afo-rismos do* Yoga (Yoga *S™tra*). O segundo caminho que propõe a iluminação como forma de vida é muito menos conhecido. Nele, iluminar-se não significa negar ou ficar de costas para o corpo e para a vida no mundo. A experiência da liber-tação e a existência no mundo real são perfeitamente compatíveis. Essa possibilidade de levar uma vida onde a iluminação aconteça concomi-tantemente com o cotidiano é conhecida no Yoga como *sahaja sam€dhi*.

O *sam€dhi* pode ser definido como um estado de consciência em que a dicotomia *sujeito-objeto*, característica do estado de vigília, é tempo-rariamente abandonada através da identificação total do meditador com o objeto da meditação. Não obstante, há uma péssima notícia: experienciar o *sam€dhi* não é garantia de que o ego e a mente serão ani-quilados. Fatalmente, após esta profunda experiência, existe a volta às experiências do corpo, da mente e do ego. Tudo continua como estava antes: os medos, os condicionamentos e o sofrimento voltam à tona. Tornar-se mais forte do que as próprias fraquezas interiores é tarefa das mais árduas, pois viver em estado de dualidade é um hábito do qual é extremamente difícil se libertar.

É por isso que algumas tradições *yogis* não dualistas, tanto tântricas quanto vedânticas, negam enfaticamente a necessidade de buscar essas experiências. Elas não são nem definitivas nem duradouras. A idéia é que não devemos libertar-nos **do** mundo, mas **no** mundo. O mundo não é algo diferente de nós mesmos, do qual devamos fugir. O mundo é uma projeção do poder da Consciência Infinita, que está igualmente presente em nossa essência mais profunda. Portanto, tudo é sagrado.

O *Tripura Rahasya* e a iluminação espontânea

Essa atitude, revolucionária em termos do que se entende por prática de Yoga atualmente, está belamente expressada num ±€stra do tantrismo °€kt€dvaita (°aktismo não-dualista) chamado *Tripura Rahasya* (*O Segredo das Três Cidades*). Este texto narra a história do príncipe Hemachuda e a princesa Hemalekha, do reino de Videha e tem como objetivo demonstrar que nem sequer mil *sam€dhis* conseguem tirar a pessoa da rede de seus próprios *karmas* e *samsk€ras*.

A história é a seguinte. Um dia, o príncipe estava caçando na floresta quando foi supreendido por uma forte tormenta. Vislumbrando em meio à chuva, a ermida de um sábio no alto de uma montanha, tomou a decisão de refugiar-se nela. A bela filha do sábio, Hemalekha, abriu a porta e deu-lhe as boas-vindas. O príncipe apaixonou-se imediatamente pela moça sua mão em casamento. Obtida a aprovação do pai, eles casaram-se.

O tempo passou e, apesar de Hemalekha ser uma ótima esposa, bondosa e atenta, parecia não compartilhar a paixão pela vida que seu marido exibia. Pelo contrário, estava sempre serena, e um pouco ausente, como que indiferente, tanto perante as coisas boas, quanto perante as coisas ruins que acontecessem.

Isso produziu uma certa frustração no apaixonado príncipe, que, interrogando-a, obteve uma esposta que era, ao mesmo tempo, um pedido: "Estou em busca da felicidade eterna. Por favor, ajude-me a encontrá-la".

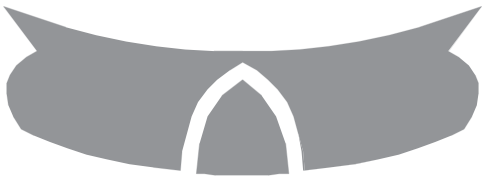
De início, o príncipe achou que o pedido de sua esposa era absurdo e começou a questoná-la.Ao perceber a penetrante sabedoria de suas respostas, descobriu que estava tendo com ela o diálogo mais profundo que jamais tivera e vislumbrando coisas nas quais nunca tinha pensado antes. Como resultado desse diálogo, ele próprio entrou numa profunda crise existencial e acabou por fechar-se em seu quarto para encontrar a iluminação. Não tardou muito em atingir e dominar o *sam€dhi*.

Uma vez, quando a princesa foi visitá-lo em um dos raros momentos em que ele estava fora desse estado transcendental, ele lhe disse: "Alcancei a felicidade perfeita do *sam€dhi*". Porém, novamente, a bela e sábia Hemalekha, com sua profunda acuidade, demonstrou-lhe tranqüilamente que estava enganado.

Disse-lhe então: "Meu querido, creio que você ainda não aprendeu nada. Você está tão longe do *sam€dhi* quanto o reflexo das estrelas numa poça d'água está do céu, pois somente experiencia essa felicidade quando está sentado meditando. Que tipo de iluminação é essa que se dissolve quando você abre os olhos e se levanta?".

Argumentou que, se precisava ainda concentrar-se tanto para entrar em *sam€dhi*, ainda não tinha conquistado o estado da felicidade suprema. Convenceu ainda o príncipe de que o Ser Infinito que estava procurando não estava somente dentro de si próprio, mas igualmente fora dele, em todas as coisas. Finalmente, revelou-lhe que o objetivo verdadeiro e secreto do Yoga é a felicidade real do *sahaja sam€dhi*.

Como resultado da aplicação desses ensinamentos, Hemachuda alcançou a verdadeira iluminação através do *sahaja sam€dhi*. Naturalmente, também percebeu que sua esposa já havia alcançado esse estado havia tempos e ficou devidamente grato a ela. Assim governaram na paz do *sam€dhi* espontâneo, e todos no reino foram felizes.



Sahaja significa em sânscrito nascer junto. Esse termo faz referência à união de dois pólos que acontecem nesse estado: *mukti* e *bhukti*, ou libertação e experiência no mundo. Assim, o sábio Y€jñavalkya nos diz na *A±˜avakra G„t€*, II:1-2:

Eu sou a pura e serena Consciência, mais além da natureza.
Durante muito tempo fui cegado pela ignorância.
Como o Único, ilumino este corpo e o mundo.

Possuo o mundo inteiro e, em verdade, nada possuo..

®uka e Janaka: o Yoga na vida real

Para concluir, vejamos a história do jovem *yogi* ®uka e o rei Janaka, pai da princesa S..t€ no *R€m€y€na*. Esta história mostra algo pelo qual todos nós passamos em algum momento das nossas vidas em relação ao Yoga. Como conjugar a vida trepidante nos dias de hoje com o estado de paz que se precisa para viver em Yoga? Ao mesmo tempo, a história nos dá uma sugestão para passarmos através dessa situação e sairmos vitoriosos.

Naqueles tempos, a civilização hindu estava em seu auge: a glória do país era a glória do povo. O rei Janaka era muito justo e sábio, e seu reino, Mithila, brilhava com esplendor. O povo era muito grato por ter um rei como ele. Ele administrava o reino com retidão e justiça e, ao mesmo tempo, era o mecenas dos yogis, sendo considerado igualmente um santo.

Tinha recebido *brahmajñ€na*, o conhecimento da consciência infinita, do próprio sábio Y€jñavalkya. A mais antiga das *Upani±ads*, *B®had€ranyaka*, é o diálogo sobre o conhecimento transcendental travado entre este rei e o sábio.

®uka era muito inteligente e queria sempre aprender mais e mais. Seus problemas eram a falta de humildade e uma certa arrogância. Para dar um jeito na situação, seu pai, Vy€sa, enviou-o à corte de Janaka para que aprendesse com ele.

Foi muito bem recebido na corte, onde o próprio rei lavou seus pés e lhe deu magníficos aposentos. Depois de alguns dias vivendo no luxo do palácio, o *yogi* começou a se perguntar como o rei poderia ser tão sábio no meio desse lugar.

"A mente do sábio deve procurar a solidão e evitar a pompa, a ostentação e a riqueza", pensava ®uka. Um dia, ele se dirigiu ao rei e disse: "Ó rei, tenho desfrutado da sua hospitalidade, que muito agradeço e muito me honra, mas estou cansado de tanto luxo. Em verdade, vim procurando *brahmajñ€na*. Como você pode ser um *brahmajñ€ni* em meio a esta riqueza e pompa? Como você pode manter, ao mesmo tempo, seus deveres reais e a realização espiritual?".

O rei respondeu: "Ó sábio, eis aqui um pote cheio de óleo até a borda. Por favor, pegue-o e dê uma volta inteira ao redor do palácio. Porém, mantenha em sua mente que você não deve deixar cair um pingo sequer de óleo. Se isso acontecer, você perderá o direito à resposta de sua pergunta."

O *yogi* pensou que era uma condição bem estranha, mas mesmo assim começou a fazer o que o rei tinha pedido. Saiu e começou a fazer a circunvolução do palácio. Num primeiro momento, cruzou com um grupo de bailarinas, mas continuou andando com a mente fixa no pote de óleo.

Depois, cruzou com um grupo de pessoas fazendo um banquete, bebendo e fazendo algazarra. Continuou andando com o pensamento fixo no pote. Logo adiante, cruzou com um bando de jovens brincando e prosseguiu com a mente centrada na tarefa. Muitas outras situações como esta surgiram ao longo do caminho, mas ele manteve o pensamento centrado em não derramar o óleo.

Ao terminar a volta ao palácio, chegou frente ao rei e disse: "Eis o seu pote de óleo, ó rei". Janaka ficou muito satisfeito com a tarefa de Ruka e perguntou-lhe: "Diga, meu caro, o que você viu ao dar a volta ao meu palácio? Descreva-me as riquezas e maravilhas que você viu".

"Não vi nada, rei, exceto este pote de óleo. Minha atenção estava fixa unicamente nele para evitar que caísse uma gota sequer".

"Essa, reverendo o sábio, é a resposta à sua pergunta. Quando um homem vive neste mundo, mas com a mente fixa na verdade, ele não se distrai com os encantos mundanos nem se deixa cair nas armadilhas dos sentidos".

Pedro Yoga em Florianópolis. news@yoga.pro.br

A tradição antiga dos Vedas

Gloria Arieira

Antes do marco do Império Romano, muito antes do aparecimento de Cristo, da próspera Civilização Egípcia e até mesmo da Mesopotâmia, havia já na Índia, no vale do rio *Sarasvati*, uma sofisticada civilização, hoje reconhecidamente com muito mais de 7.000 anos.

Era a cultura védica, chamada *San€tana Dharma*. Um estilo de vida atemporal no qual a verdade eterna é o maior valor e a dedicação ao conhecimento desta verdade é priorizada. O estilo de vida é chamado Yoga, o conhecimento é passado de mestres a discípulos em diálogos chamados *Upani±ads*. Esta verdade é livre do tempo e do espaço, palavras não podem defini-la. Seu ensinamento faz-se através de palavras que a indicam e, a seguir, são negadas.

É aquilo que é buscado por todos, e que deve ser compreendido como já alcançado! Este método vem sendo mantido numa linhagem sem interrupção de mestre-discípulo. O ser humano é o constante buscador de sua excelência. Sentindo-se constantemente inadequado, procura superar a si mesmo, ir além de sua experienciada limitação. É a busca denominada "espiritual".

A busca de superioridade é psicológica à medida que se vislumbra uma vantagem em relação aos outros, um julgar-se melhor do que os outros, devido à consciência de limitação que é forte, dilacerante. Aparecem problemas para si mesmo na tentativa de se perceber superior, pois a inferioridade, a limitação, é evidente, ainda que muitas vezes não consciente. Cria-se, então, um excesso de opinião pessoal, um medo das diferenças, uma necessidade de criticar o outro e diferenciar-se.

मनसा एव अनुद्रष्टव्यम् ।
manasā eva anudraṣṭavyam।
Somente com a mente pode ser percebido.

यं मनसा न मनुते ।
yaṁ manas□ na manute।
É aquilo que a mente não pode pensar.

O foco na excelência não vê tanto o outro mas a si mesmo. A maneira pela qual se pode exceder a si mesmo, suas evidentes limitações, alcançando uma totalidade que ultrapassa a sensação de limitação – uma experiência de si mesmo, em si mesmo, de paz e plenitude, no silêncio pleno, onde se descobre a si mesmo não separado do Universo. As limitações são percebidas como naturais ao mundo dual; pode-se crescer além delas, ou talvez isto não seja de imediato possível, mas a excelência é descoberta em si mesmo, o que possibilita uma acomodação do outro e do mundo exatamente como são.

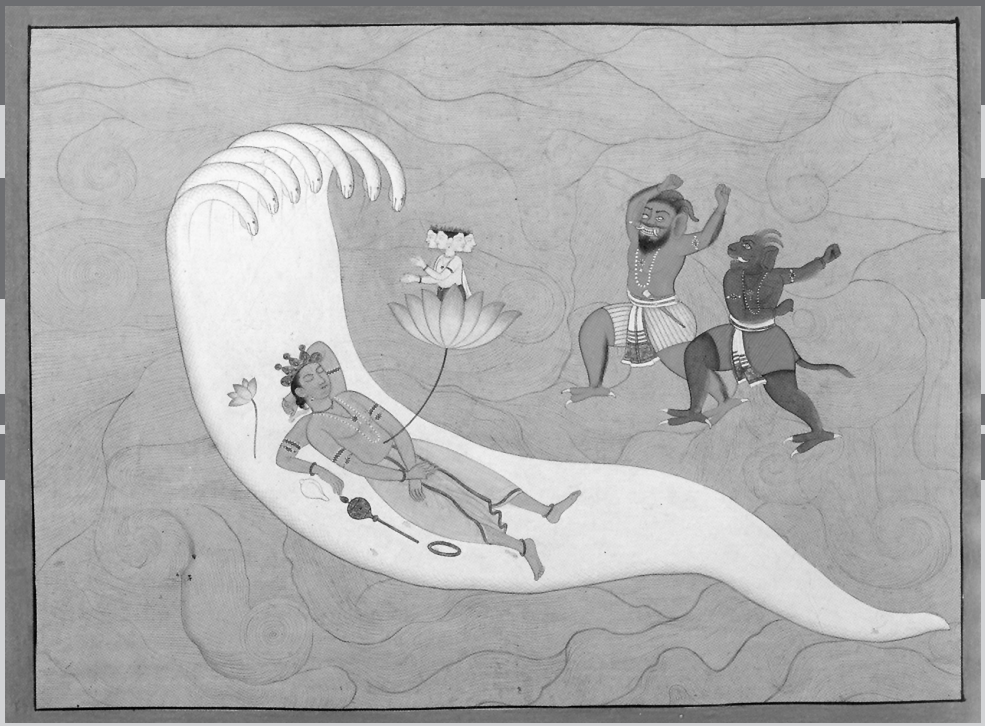
Esta busca de excelência é o libertar-se da aparente limitação, é *mok±a*, como nos ensinam os Vedas, a rica tradição que nos diz que esse libertar-se é possível ainda em vida. O estilo de vida para tornar possível esta excelência envolve um tornar-seconsciente de *bhaya-krodha-r€ga*, medo, raiva e apego. O libertar-se é para aquele que compreende clara e profundamente essas três expressões automáticas da mente e do corpo. Naturais, pois são a expressão do que a ciência védica de saúde chama de *v€ta*, *pitta*, *kapha* em nosso corpo. Para aquele que se dá ao trabalho de perceber essas expressões e suas causas em si mesmo e, portanto, tem um comando sobre sua expressão, o libertar-se é possível, pois este significa não uma negação de *r€ga-bhaya-krodha* mas o viver harmônico livre de suas garras aprisionantes.

Yoga é um estilo de vida. Com a prática de *€sanas*, *pr€Š€y€ma*, concentração, meditação, estudo do Ser que é absoluto e idêntico ao Criador e contemplação. Parte fundamental disto é o estar consciente das ações realizadas, dos acontecimentos diários, que vêm sem nosso desejo ou busca, e a atitude que mantemos nestas várias situações. E através desta atenção, ou melhor, desta disposição para estar atento, consciente, descobrir que cada um de nós faz parte deste todo que chamamos o Universo.

Um estilo de vida descrito em detalhes e a oportunidade do autoconhecimento fazem parte do *San€tana Dharma*, uma tradição muito especial, que está disponível para todos aqueles que a valorizam e desejam.

वीतरागभयक्रोधः स्थितधीर्मुनिरुच्यते ।
vītarāgabhayakrodhaḥ sthitadhīrmunirucyate |
Aquele que é livre de apego, medo e raiva e capaz de reflexão, é firme no conhecimento do Ser, assim falaram os sábios.
Bhagavad G†t€, II:56

Glória ensina Ved€nta no Rio de Janeiro.



Ÿ°€ Upani±ad, a Upani±ad do Ser Infinito

Pedro Kupfer

Oferecemos ao amigo leitor a Ÿ°€ *Upani±ad*, chamada igualmente Ÿ°€*v€sya Upani±ad*. Ela pertence à escola *Vajasaneyi* do *Yajur Veda*, sendo a porção final dos quarenta capítulos de um texto maior, chamado *Vajasaneyi Saˆhit€*, que faz parte do ®*ukla Yajur Veda*.

Este texto foi transmitido oralmente antes da invenção dos alfabetos sânscritos usados para transcrevê-lo. Estima-se sua idade em 3500 anos. O nome desta *Upani±ad* deriva da primeira palavra que aparece nela, ÿ°€ ou ÿ°*v€v€sya*, que designa o Absoluto ou Ser Infinito.

O principal propósito deste °€*stra* é mostrar-nos a onipresença do Absoluto e a unidade essencial existente no universo. Preocupa-se, não em definir o Absoluto em si mesmo, senão em relação ao mundo. Nos ensina igualmente que espiritualidade e vida cotidiana não são incompatíveis.

Mahatma Gandhi prestou um belo tributo a este texto quando disse:

> Se as *Upani±ads* e todas as outras escrituras fossem repentinamente reduzidas a cinzas, e se somente o primeiro verso da ÿ°€ *Upani±ad* permanecesse na memória dos hindus, o hinduísmo viveria para sempre.

Esse primeiro verso ao qual Gandhi refere-se, é a invocação inicial (°€*ntipa˜h*) deste texto, e diz assim:

> O ˆ . Isto é plenitude. Aquilo é plenitude.
> Da plenitude, a plenitude surge.
> Tirando a plenitude da plenitude,
> somente a plenitude resta.
> O ˆ paz, paz, paz.

Essa lacônica invocação, que mais parece uma absurda fórmula matemática (1-1=1), coloca em xeque o principal dogma da civilização materialista e tecnocrática em que vivemos atualmente. Apoiando-se num padrão de escassez muito mequetrefe, esse dogma, torpemente consensual, afirma que nunca haverá suficiente terra, alimento, dinheiro ou conforto para todos.

Consequentemente aprendemos, desde crianças, que estamos condenados a lutar com unhas e dentes para conseguir esses bens, e que morreremos se não os soubermos conservar. Este parece um triste corolário sociológico da lei da seleção natural.

O ponto de vista deste °€*ntipa˜h* é oposto a essa atitude materialista e é absolutamente revolucionário, apesar da sua respeitável idade. Essa visão

inovadora (se podemos falar em "inovação", em se tratando de um texto de 3500 anos) começa na constatação de que a natureza é infinitamente generosa: *tirando-se a plenitude da plenitude, somente a plenitude resta*.

O ponto de partida é diametralmente oposto ao do materialismo: existe uma fonte infinita e inesgotável de pura consciência, amor, abundância e plenitude, e essa fonte é o Ser Infinito. Sintonizando-nos com ele, teremos um vida plena e feliz, na qual as *benesses* do mundo material serão apenas uma conseqüência natural, e não a principal força que comanda nossas vidas. É desta forma que a invocação induz o início da ÿ°€ *Upani±ad*, que nos faz o primeiro convite no seguinte verso:

O Ser Infinito está presente nos corações de todos.
O Ser Infinito é a suprema realidade.
Regojizemo-nos nele através da enúncia.
Não cobiças nada, pois tudo ao Ser pertence.

Se todos aceitássemos essa proposta, certamente não haveria mais guerras, nem fome, nem violência. Citemos novamente Mahatma Gandhi:

Há o suficiente no mundo para suprir as necessidades de todos.
Porém, não há o suficiente para suprir as ambições de todos.

Dioníso o Areopagita, filósofo neoplatônico do século V d.C., escreveu que, conforme envelhecia e ficava mais sábio, seus textos ficavam mais e mais curtos. Se formos usar essa regra para medir a idade (e a sabedoria) do compositor deste texto, poderemos concluir que ele seria imortal, pois esta é a mais breve e profunda das *Upani±ads*.

Dizer que esta é a mais breve e profunda das *Upani±ads* não é dizer pouco, pois essa coleção de textos caracteriza-se pela brevidade quase telegráfica, e focaliza-se inteiramente na busca interior

Qual é a causa do cosmos?
O que faz minha mente pensar?
O que acontece após a morte?

É com perguntas como estas que as *Upani±ads* nos convidam a um ques-

tionamento sobre a realidade transcendental. Essas escrituras não tratam sobre especulação metafísica, mas oferecem um guia prático e preciso para realizar o propósito supremo da existência.

Ao longo destas obras percebe-se a visão dos®±*is*, sábios-poetas da Índia antiga. Essa visão, advinda da experiência pessoal, nos ensina que existe uma essência divinal dentro de cada ser e que descobrir essa essência dentro de si próprio é o mais elevado propósito de vida.

Como estes textos pertencem a um período histórico e a uma cultura muito diferentes da nossa, precisaremos fazer um esforço para compreender a linguagem e o simbolismo, que podem parecer escuros na primeira leitura. Não obstante, nossos esforços serão bem recompensados pela beleza e profundidade das reflexões que eles postulam.

O tradutor da presente versão precisou usar toda sua experiência, inteligência e compreensão, aliadas a anos de meditação, leituras e tentativas frustradas, antes de criar a coragem necessária para colocar esta tradução no papel. Em parte, devido ao respeito que este breve texto inspira, em parte por causa da complexidade da tarefa.

Boas contemplações!

Pedro ensina Yoga em Florianópolis. news@yoga.pro.br

ईशा उपनिषद्
ÿ°€ Upani±ad

शान्तिपठ
ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥
ॐ शांतिः शांतिः शांतिः ॥
śāntipaṭh
oṁ pūrṇamadaḥ pūrṇamidaṁ pūrṇāt pūrṇamudacyate ।
pūrṇasya pūrṇamādāya pūrṇamevāvaśiṣyate ।।
oṁ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ।।

Invocação da paz
O ˆ. Isto é plenitude. Aquilo é plenitude.
Da plenitude, a plenitude surge.
Tirando - se a plenitude da plenitude,
somente a plenitude resta.
O ˆ paz, paz, paz.

॥ अथ ईशोपनिषद् ॥
।। atha īśopaniṣad ।।
Aqui inicia - se aÿ°€ *Upani±ad*.

ॐ ईशावास्यमिदँ सर्वं यत्किञ्च जगत्यां जगत् ।
तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा मा गृधः कस्यस्विद्धनम् ॥ १ ॥
oṁ īśāvāsyamidṁ sarvaṁ yatkiñca jagatyāṁ jagat ।
tena tyaktena bhuñjīthā mā gṛdhaḥ kasyasviddhanam ।। 1।।
A Unidade que permeia o Cosmos
O Ser Infinito está presente nos corações de todos.
O Ser Infinito é a suprema realidade.
Regojizemo - nos nele através da enúncia.
Não cobiças nada, pois tudo ao Ser pertence. 1.

कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेच्छतं समाः।
एवं त्वयि नान्यथेतोऽस्ति न कर्म लिप्यते नरे॥ २॥
kurvanneveha karmāṇi jijīviṣecchataṁ samāḥ।
evaṁ tvayi nānyatheto'sti na karma lipyate nare || 2||

TRABALHO E SABEDORIA

Que trabalhando desta forma, possas viver cem anos.
Pois somente assim poderás trabalhar em liberdade real. 2.

असुर्या नाम ते लोका अन्धेन तमसाऽऽवृताः।
तांस्ते प्रेत्याभिगच्छन्ति ये के चात्महनो जनाः॥ ३॥
asuryā nāma te lokā andhena tamasā'vṛtāḥ।
tāṁste pretyābhigacchanti ye ke cātmahano janāḥ || 3||

Aqueles que negam o Ser renascem novamente.
Cegos para o Ser, envolvidos nas trevas,
são totalmente destituídos de amor por ele. 3.

अनेजदेकं मनसो जवीयो नैनद्देवा आप्नुवन्पुर्वमर्षत्।
तद्धावतोऽन्यानत्येति तिष्ठत्तस्मिन्नपो मातरिश्वा दधाति॥ ४॥
anejadekaṁ manaso javīyo nainaddevā āpnuvanpurvamarṣat।
taddhāvato'nyānatyeti tiṣṭhattasminnapo mātariśvā dadhāti || 4||

O SER INFINITO É TRANSCENDENTE E IMANENTE

O Ser é uno. Sempre imóvel,
o Ser é mais veloz que o pensamento,
mais veloz que os sentidos.
Embora imóvel, ele alcança qualquer objetivo.
Sem o Ser, a vida não poderia existir. 4.

तदेजति तन्नैजति तद्दूरे तद्वन्तिके।
तदन्तरस्य सर्वस्य तदु सर्वस्यास्य बाह्यतः॥ ५॥
tadejati tannaijati taddūre tadvantike।
tadantarasya sarvasya tadu sarvasyāsya bāhyataḥ || 5||

O Ser parece mover - se, mas está sempre quieto.
Parece estar longe, mas está sempre perto.
Está em tudo, e tudo transcende. 5.

यस्तु सर्वाणि भूतान्यात्मन्येवानुपश्यति ।
सर्व भूतेषु चात्मानं ततो न विजुगुप्सते ॥ ६ ॥
yastu sarvāṇi bhūtānyātmanyevānupaśyati ।
sarva bhūteṣu cātmānaṁ tato na vijugupsate ।। 6।।

Aqueles capazes de perceber todos os seres em si mesmos,
e a si mesmos em todos os seres, não conhecem o medo.
Aqueles capazes de perceber todos os seres em si mesmos,
e a si mesmos em todos os seres, não conhecem o sofrimento. 6.

यस्मिन्सर्वाणि भूतान्यात्मैवाभूद्विजानतः ।
तत्र को मोहः कः शोक एकत्वमनुपश्यतः ॥ ७ ॥
yasminsarvāṇi bhūtānyātmaivābhūdvijānataḥ ।
tatra ko mohaḥ kaḥ śoka ekatvamanupaśyataḥ ।। 7।।

Como pode a multiplicidade da vida
iludir àquele que percebe sua unidade? 7.

स पर्यगाच्छुक्रमकायमव्रण-मस्नाविरं शुद्धमपापविद्धम् ।
कविर्मनीषी परिभूः स्वयम्भु-र्याथातथ्यतोऽर्थान् व्यदधाच्छाश्वतीभ्यः समाभ्यः ॥ ८ ॥
sa paryagācchukramakāyamavraṇa-masnāviraṁ śuddhamapāpaviddham ।
kavirmanīṣī paribhūḥ svayambhu-ryāthātathyato'rthān vyadadhācchāśva–
tībhyaḥ samābhyaḥ ।। 8।।

O Ser está em toda parte. Resplandecente é o Ser.
Indivisível, imaculado, sábio, imanente e transcendente,
é ele quem mantém a coesão do mundo. 8.

अन्धं तमः प्रविशन्ति येऽविद्यामुपासते ।
ततो भूय इव ते तमो य उ विद्यायां रताः ॥ ९॥
andhaṁ tamaḥ praviśanti ye'vidyāmupāsate ।
tato bhūya iva te tamo ya u vidyāyāṁ ratāḥ ।। 9।।

Ignorância e sabedoria

Em noite de trevas vivem aqueles
para quem somente o mundo exterior é real.
Em trevas ainda mais escuras vivem
aqueles para quem apenas o mundo interior é real. 9.

अन्यदेवाहुर्विद्ययाऽन्यदाहुरविद्यया ।
इति शुश्रुम धीराणां ये नस्तद्विचचक्षिरे ॥ १० ॥
anyadevāhurvidyayā'nyadāhuravidyayā ।
iti śuśruma dhīrāṇāṁ ye nastadvicacakṣire ।। 10।।

O primeiro conduz a uma vida de ação.
O segundo, a uma vida de contemplação. 10.

विद्यां च अविद्यां च यस्तद्वेदोभयं सह ।
अविद्यया मृत्युं तीर्त्वा विद्ययाऽमृतमश्नुते ॥ ११ ॥
vidyāṁ ca avidyāṁ ca yastadvedobhayaṁ saha ।
avidyayā mṛtyuṁ tīrtvā vidyayā'mṛtamaśnute ।। 11।।

Porém, aqueles capazes de combinar ação e contemplação,
atravessando o mar da morte pela ação,
alcançam a imortalidade através da contemplação.
Assim ouvimos dos sábios que nos instruíram. 11.

अन्धं तमः प्रविशन्ति येऽसम्भूतिमुपासते ।
ततो भूय इव ते तमो य उ सम्भूत्यां रताः ॥ १२ ॥
andhaṁ tamaḥ praviśanti ye'sambhūtimupāsate ।
tato bhūya iva te tamo ya u sambhūtyāṁ ratāḥ ।। 12।।

O MANIFESTADO E O NÃO-MANIFESTADO

Em trevas que cegam vivem
aqueles que adoram a destruição.
Em trevas ainda mais escuras vivem
aqueles que se apegam à criação. 12.

अन्यदेवाहुः सम्भवादन्यदाहुरसम्भवात् ।
इति शुश्रुम धीराणां ये नस्तद्विचचक्षिरे ॥ १३ ॥
anyadevāhuḥ sambhavādanyadāhurasambhavāt ।
iti śuśruma dhīrāṇāṁ ye nastadvicacakṣire ।। 13।।

Um é o resultado da criação.
Outro é o resultado da destruição. 13.

सम्भूतिं च विनाशं च यस्तद्वेदोभयं सह ।
विनाशेन मृत्युं तीर्त्वा सम्भुत्याऽमृतमश्नुते ॥ १४ ॥
sambhūtiṁ ca vināśaṁ ca yastadvedobhayaṁ saha ।
vināśena mṛtyuṁ tīrtvā sambhutyā'mṛtamaśnute ।। 14।।

Criação e destruição: quem conhece ambas,
atravessando a morte pela destruição,
alcança a imortalidade através da criação.
Assim ouvimos dos sábios que nos instruíram. 14.

हिरण्मयेन पात्रेण सत्यस्यापिहितं मुखम् ।
तत्त्वं पूषन्नपावृण सत्यधर्माय दृष्टये ॥ १५ ॥
hiraṇmayena pātreṇa satyasyāpihitaṁ mukham ।
tattvaṁ pūṣannapāvṛṇa satyadharmāya dṛṣṭaye ।। 15।।

Prece para a visão da natureza real

A face da verdade está oculta pelo disco dourado.
Remove teu disco, ó Sol que nutres o mundo,
para que eu possa perceber minha natureza real! 15.

पूषन्नेकर्षे यम सूर्य प्राजापत्य व्यूह रश्मीन् समूह तेजः ।
यत्ते रूपं कल्याणतमं तत्ते पश्यामि योऽसावसौ पुरुषः सोऽहमस्मि ॥ १६ ॥
pūṣannekarṣe yama sūrya prājāpatya vyūha raśmīn samūha tejaḥ ।
yatte rūpaṁ kalyāṇatamaṁ tatte paśyāmi yo'sāvasau puruṣaḥ so'hamasmi ।। 16।।

Ó Sol, nosso pai, viajante solitário,
controlador da potência da criação,
fonte da vida de todos os seres,
dispersa teus raios e domina teu deslumbrante resplendor
para que eu possa ver o Ser benéfico. Eu mesmo sou esse Ser! 16.

वायुरनिलममृतमथेदं भस्मांतं शरीरम्।
ॐ क्रतो स्मर कृतं स्मर क्रतो स्मर कृतं स्मर ॥ १७ ॥
vāyuranilamamṛtamathedaṁ bhasmāntaṁ śarīram |
Oṁ krato smara kṛtaṁ smara krato smara kṛtaṁ smara || 17||

Que meu alento possa dissolver-se no Imortal
quando meu corpo virar cinzas.
O ˆ. Inteligência, recorda, recorda teus feitos,
Inteligência recorda, recorda teus feitos! 17.

अग्ने नय सुपथा राये अस्मान् विश्वानि देव वयुनानि विद्वान्।
युयोध्यस्मज्जुहुराणमेनो भूयिष्ठां ते नमउक्तिं विधेम ॥ १८ ॥
agne naya supathā rāye asmān viśvāni deva vayunāni vidvān |
yuyodhyasmajjuhurāṇameno bhūyiṣṭhāṁ te namauktiṁ vidhema || 18||

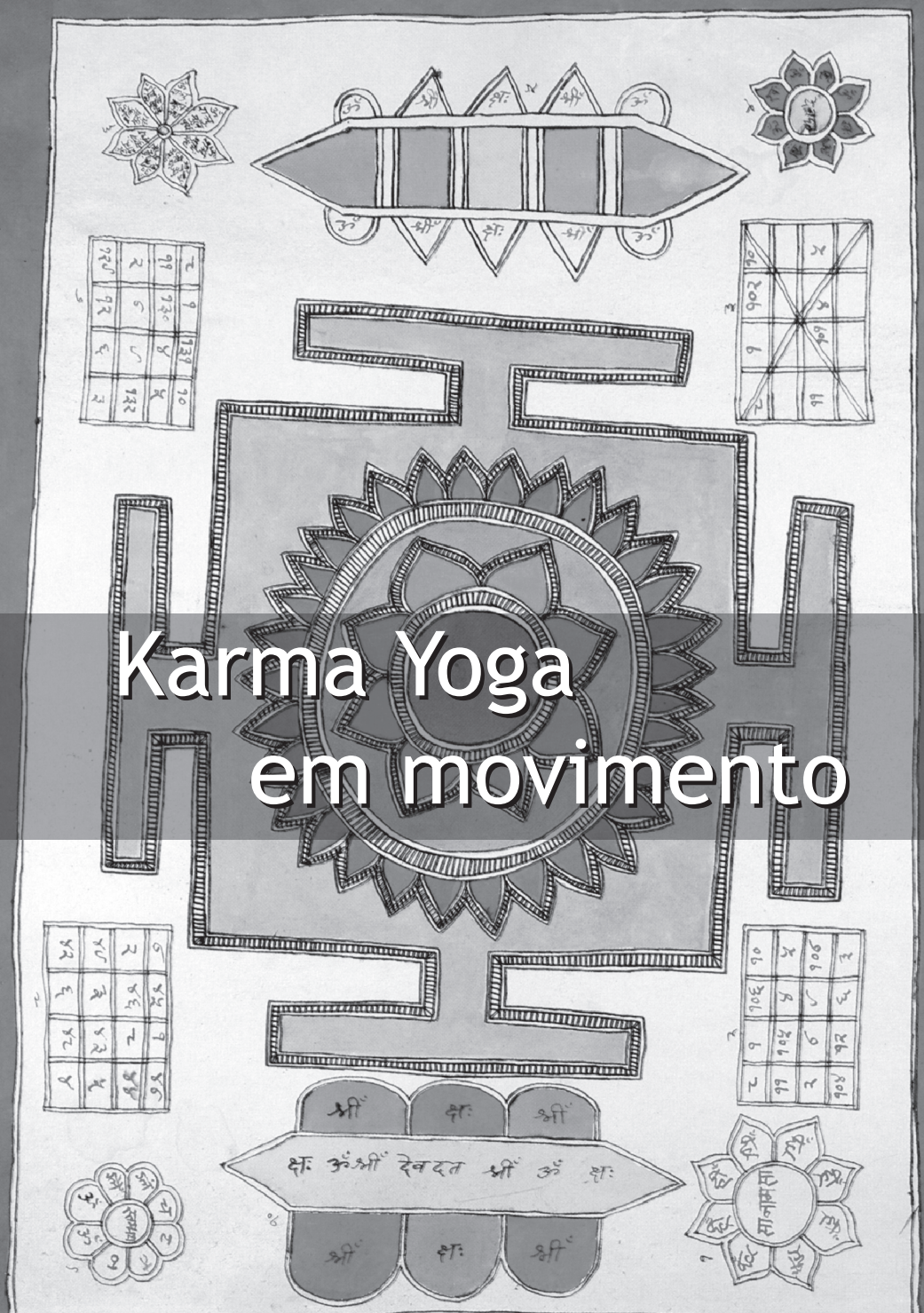
Agni, deus do fogo, conduze-nos pelo bom caminho para a felicidade.
Conheces nossos feitos. Livra do mal àqueles que te adoram!
Respeitosa homenagem te oferecemos. 18.

॥ इति ईशोपनिषद् ॥
|| iti īśopaniṣad ||

Aqui conclui-se *Ï°€ Upani±ad*.

ॐ शांतिः शांतिः शांतिः ॥
oṁ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ||

O ˆ. paz, paz paz.



Karma Yoga em movimento

Abrimos esta coluna com os depoimentos de dois praticantes sobre suas experiências com Karma Yoga, o Yoga da ação desinteressada. Ambos os projetos consistem em ensinar Yoga em ambientes não-convencionais como creches, presídios e hospitais. Elane e Rodrigo refletem, em seus textos sobre as dificuldades enfrentadas na missão a que se propuseram, mas igualmente nos revelam como este tipo de iniciativa pode provocar mudanças sutis porém profundas no mundo e na sociedade e na forma como os percebemos.

Milênios atrás, no *Rig Veda* já afirmava-se que "o Universo inteiro é uma grande família". Esta não é apenas uma bela frase, mas uma realidade tangível para o *karma yogi*, que vive em estado de atenção plena, cultivando a harmonia tanto em seu interior como na relação com os demais.

Esperamos, com estes exemplos, estimular e inspirar ações similares por parte de outros praticantes. Lembre-se que você não precisa ser professor de Yoga, desestressado e com muito tempo livre, ou aguardar até aposentar-se, para tomar a iniciativa e fazer ações concretas para tornar o mundo um lugar melhor.

Yoga no Presídio

Rodrigo Gomes Ferreira

Praticamente desde que começou o Instituto Dharma – Yogashala, em Florianópolis, no ano 1999, existem aulas regulares de Yoga no presídio masculino de Florianópolis. Este tipo de prática, de trabalho social focado na ajuda de pessoas menos favorecidas, está dentro da filosofia e propósito do Instituto. Não somente por ser uma ONG que desenvolve projetos deste tipo, mas igualmente pela visão de que este tipo de ação faz parte da prática de Yoga.

Durante os dois primeiros anos, apenas Pedro Kupfer, que começou com essa iniciativa, deu as aulas lá. Depois disso, outros seis *yogis* tiveram a

Eduardo Soldateli ministrando aula aos detentos

oportunidade de participar deste trabalho. São duas aulas por semana, com cerca de uma hora cada. O número de praticantes varia bastante, já que o presídio é um lugar de triagem, onde os detentos aguardam para serem transferidos após seus julgamentos, ou aguardam para serem soltos após cumprirem suas penas. Por outro lado, a iniciativa de participar das práticas é totalmente livre. Os detentos participam se quiserem.

As práticas consistem, principalmente, de exercícios como *€sanas*, *pr€Š€y€ma*, visualização e relaxamento. Ocasionalmente faz-se uma meditação longa, quando o ambiente está propício. Não são utilizados mantras para não espantar evangélicos ou muçulmanos desconfiados. Usa-se um vocabulário bem mais informal.

Todos aqueles que praticam têm neste espaço uma das poucas, se não a única, brecha de relaxamento das tensões trazidas pelo dia-a-dia. Podem participar somente detentos de boa conduta, que já trabalham nas oficinas de artesanato e reciclagem de papel que funcionam dentro do presídio.

As aulas acontecem numa destas oficinas, afastando-se móveis, mesas e cadeiras, que ficam empilhados nos cantos. Uma varrida inicial, alguns tapetinhos improvisados – algumas vezes de papelão – e temos um ambiente "apropriado".

Um lugar assim, tão fora do estereótipo de escola de Yoga, apresenta uma dinâmica bem diferente de aula. Não é raro ouvir gritaria, barulho de pessoas chegando ou saindo no meio da prática (alguns até fumando). Tampouco é infreqüente ter um agente prisional "fiscalizando" o tempo todo, ou escutar piadinhas e comentários irônicos de pessoas que assistem mas não praticam. Muitas vezes, os praticentes apresentam grandes limitações físicas, decorrentes de situações violentas em que se envolveram antes de chegarem ali, como tiroteios, fugas acidentadas, facadas ou abuso de drogas químicas.

A princípio, isso pode soar assustador, mas, como me disse um amigo que já ministra aulas lá antes de mim "se você estiver bem, não vai se deixar arrastar pela situação". E foi com um destes estímulos, e com uma oportunidade aberta pela necessidade de alguém a mais para manter as aulas devido a ausência de um professor, que acabei entrando nessa.

Esta experiência mexeu muito com meu conceito sobre o que é um ambiente "próprio" para praticar-se Yoga. A maioria, se não todos os presos que praticam, não buscam muito mais do que relaxar e fugir da pressão, às vezes insuportável, imposta pela situação em que vivem. O discurso do professor é bem cauteloso, pois é bem difícil abordar a dimensão espiritual do Yoga, bem como suas raízes culturais.

Mesmo assim, as práticas acabam trabalhando conceitos bem profundos que podem ajudar a pessoa a desenvolver uma consciência fora daquela situação, de uma forma metafórica – manter a equanimidade na prática, assim como nos momentos fáceis e difíceis da vida. Conversas mais diretas sobre aspectos mais profundos da prática ou da filosofia yogue acabam surgindo quando há perguntas após as aulas.

Os *yogis* que conduzem as aulas não são remunerados e, aliás, acabam

pagando o próprio transporte até lá. A intenção, com este projeto, é justamente desenvolver a prática de Karma Yoga, o Yoga da ação desinteressada. Não somente para experimentar uma oportunidade em que realmente é melhor não ter expectativas, mas também para trabalhar o conceito da responsabilidade social que nós *yogis* temos perante os problemas dos demais. Além de fazermos aquilo por acreditar que vale a pena, trabalha-se a importância de dedicarmos um tempo de nossas vidas para pessoas que precisam de ajuda.

Alguns dos praticantes mais antigos falam de "boca cheia" para os novatos sobre como aquelas práticas os ajudaram, e garantem que o "esquema" funciona. Outros não falam nada, mas estão sempre lá.

Será que a prática de Yoga é um fim em si mesmo? O comentário de Jaideva Singh sobre o aforismo III:11 do ®iva *S™tra*, que explica o que acontece com quem se ilumina, é algo do tipo: a vida continua, e agora você deve continuar seu papel no mundo. Se tivermos a oportunidade de ajudar o próximo, por que não irmos direto ao ponto?

Rodrigo estudou Administração em Florianópolis e pratica Yoga. rodrigogf@yahoo.com

Ensinando Yoga para crianças

Elane Molinari de Amorim

As aulas de Yoga foram ministradas na Escola Sathya Sai de Goiás, que fica em Aparecida de Goiânia (cidade próxima a Goiânia). Iniciei o trabalho no começo de 2002, com aulas semanais de Yoga para crianças, todas as quartas-feiras, das 14 às 15. No início, fui acompanhando minha mãe, como sua assistente. Depois, comecei a substituí-la quando ela não podia ir. Este ano, teve um período que intercalamos uma semana era a vez dela e a outra era a minha. E agora a maioria das vezes vou sozinha, já que

a minha mãe está viajando para Índia e anda muito ocupada com outros projetos.

Em 2002, dávamos aulas para as crianças de uma turma do jardim II. Este ano, aumentamos para duas turmas, cada uma com mais ou menos dezoito alunos. Uma do Jardim II e a mesma do ano passado que agora é de pré - alfabetização.As aulas continuam sendo às quartas - feiras e são ministradas junto com a oficina de música (facilitada aliás por meu pai). Daí, aproveito a música no início da aula para harmonizar o grupo e depois a gente faz a prática de forma bem descontraída. É uma alegria total. Vocês precisam ver o tanto que as crianças se divertem (e eu também!).

Além deste trabalho às quartas - feiras, comecei a fazer outro trabalho voluntário, que, este ano, tem sido bem mais desafiante para mim. Todos os sábados à tarde, das 15h às 18h, trabalho junto com um grupo de pessoas, com o intuito de servir à comunidade ao redor daquela escola, envolvendo pais e crianças. São 90 pessoas atendidas, sendo que, aproximadamente 20, são crianças de 3 a 6 anos que ficam sob minha responsabilidade. Fazemos o trabalho com base no Programa de Valores Humanos proposto por Sai Baba, utilizando as cinco técnicas (harmonização, citação, história, atividade grupal e canto) e trabalhando os cinco níveis da pessoa.

Estou muito feliz em poder compartilhar com vocês algumas coisas que presenciei. Primeiro, as aulas de Yoga têm - me ensinado que não há muito o que repassar às crianças, já que há muito mais o que aprender com elas!

Nesta última quarta - feira, para minha surpresa, durante a aula, uma das crianças me chamou e falou: “olha, tia, o que dou conta de fazer” e demonstrou a postura *setubandh€sana* direitinho, com os detalhes dos braços cruzados e com os pés afastados lateralmente. Eu nunca havia ensinado esta postura no grupo. Daí perguntei: "quem te ensinou a fazer isto?". E ele me disse: "ué, eu dou conta de fazer!", como se fosse algo tão natural que ninguém precisasse ensinar. Aliás, é isso mesmo o que dizem os livros: o Yoga é natural ao ser humano. É muito bom ter essa comprovação na prática.

Percebi que ser instrutora de Yoga para crianças significa colocar-se à disposição delas, inspirar os pequenos e deixar que mostrem sua verdadeira essência. Tenho aprendido muito a cada momento. Quanto às mudanças, são muitas. Eles se tornam mais amorosos, mais prestativos, mais fortes e, em comparação com outras crianças, parecem mais alegres. Mas esse resultado se deve ao trabalho conjunto com a escola, já que é especial dentro do Programa das Escolas Sathya Sai (há várias escolas que seguem este mesmo programa espalhadas no mundo inteiro). São escolas estabelecidas com o intuito de trabalhar o caráter da criança através dos valores humanos. Desta forma, tudo na escola é oferecido gratuitamente e até os funcionários são especialmente treinados através de cursos de Yoga que usam uma linguagem simples e fácil de ser entendida.

Quanto às dificuldades encontradas, foram várias, como era de se esperar. O fato de demorar 30 minutos para se chegar na escola, enfrentando estrada de chão, calor e muita poeira, e a aula ainda ser logo após o almoço, contribui para aquela preguiça básica. Às vezes não dá para preparar a aula, encontrar uma história legal. Existem dias em que a gente não está nem um pouco inspirado.

No início era pior, tinha dificuldades de encontrar material de Yoga para crianças e as crianças eram muito indisciplinadas. Houve vezes em que eu saía da escola frustrada pela bagunça das crianças, esgotada e infeliz, pensando que não estava fazendo nada direito. Mas agora o trabalho das quartas não tem sido muito difícil, já me acostumei e as crianças sabem fazer as posturas. Quando chego lá, a aula flui que é uma beleza.

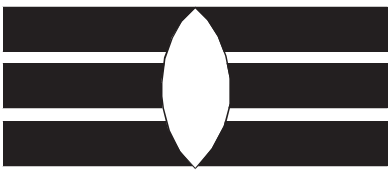
O mais desafiante mesmo tem sido a aula de sábado que é bem mais complicada. Trabalhar junto a um grupo de pessoas, entrar em consenso com elas, participar das inúmeras reuniões, aceitar cobranças,

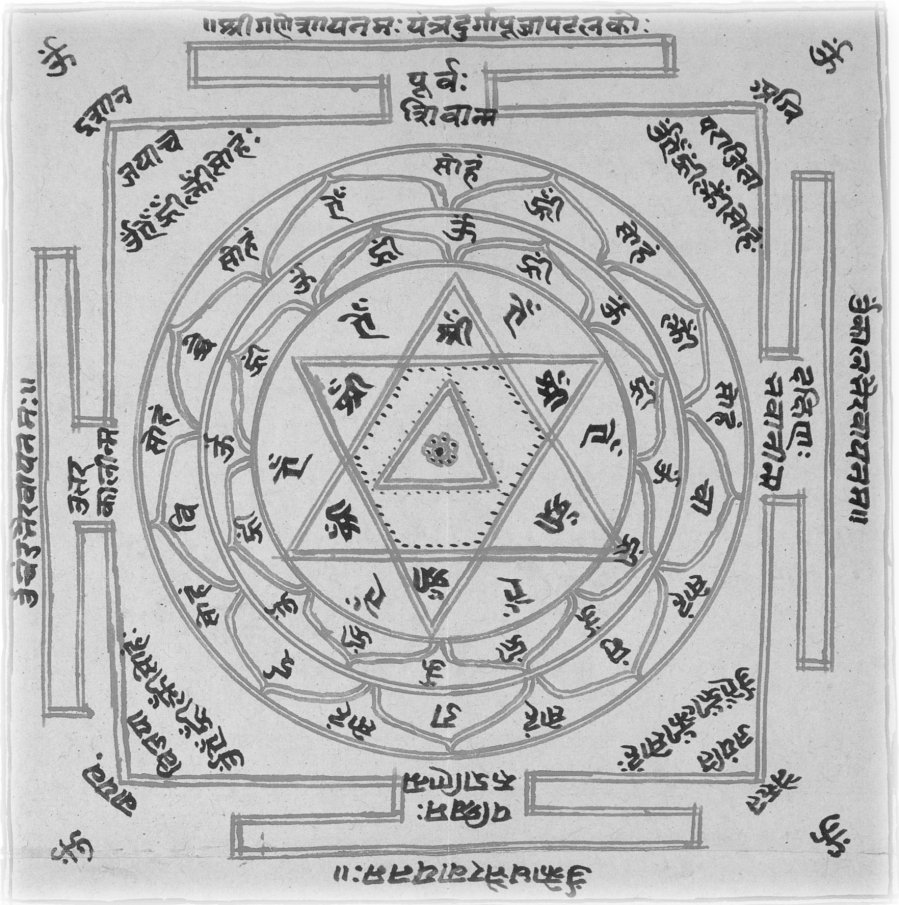
etc. Além disto, por ser sábado à tarde, é necessário abrir mão de muitas coisas para cumprir o compromisso que fiz. Mas as dificuldades só são superadas quando eu paro de me identificar com este corpo, estes pensamentos e esta individualidade. Daí, sempre que surge alguma dificuldade, procuro expandir minha consciência, pedir licença para minha mente e jogar meu ego fora. Tem sido um exercício constante, difícil mas muito gratificante.

Apesar disso, há muitas coisas que acontecem a favor do trabalho. Já reparei que no início é tudo mais complicado, mas, se você persiste, com o tempo o trabalho se torna leve e uma fonte de alegria. Foi isso que aconteceu no meu caso. Descobri uma inigualável alegria ao realizar tais trabalhos. Pretendo nunca abandoná-los e sim aumentá-los, dedicando cada vez mais meu tempo nessas atividades.

Uma das coisas que percebi foi que não é a quantidade de trabalho que vale, mas sim o motivo que nos levou a realizá-lo e o sentimento que colocamos ao fazê-lo. Além disso, pude comprovar que, quando você se ocupa com algo sem interesse próprio, dedicando todo seu esforço em benefício do próximo, suas coisas pessoais, seus problemas se resolvem por si mesmos e tudo de que você precisa flui em sua direção. Então, não há com o que se preocupar. É só colocar as mãos na massa, pois, no final, dá tudo certo!

Elane é professora de Yoga em Goiânia. elanemamorim@uol.com.br





O Yoga na sala de aula

Diego Arenaza

A maioria dos professores cita a falta de concentração, a falta de autoconfiança e a indisciplina entre as dificuldades que atrapalham o bom desempenho escolar dos estudantes.

Uma das causas disto pode ser a exigente pressão a que são submetidos os jovens hoje em dia para concorrer e triunfar no mercado de trabalho.

Uma alternativa metodológica para enfrentar o estresse e a crise do ensino pode ser a utilização de exercícios simples de relaxamento e respiração, próprios do Yoga, na sala de aula. Através de exercícios de relaxamento o aluno aprenderá a controlar o estresse e a ouvir melhor, assim como despertará a sua criatividade e recuperará a confiança em si próprio.

A associação "Pesquisa sobre o Yoga na Educação" (RYE: *Recherche sur le Yoga dans l'Education*) introduz a aplicação de técnicas do Yoga nos centros de ensino como uma proposta pedagógica alternativa que favorece os processos de aprendizagem e pode ser aplicada pelos próprios docentes.

Em 1973, a Dra. Micheline Flak, professora de inglês e pesquisadora do Centro de Formação Docente no Centro de Ciências da Educação da Universidade da Sorbonne, Paris, realizou as primeiras experiências de aplicação de exercícios de Yoga numa sala de aula, visando aprimorar o bem-estar e o endimento escolar dos alunos/as.

Após reconhecer os efeitos benéficos do Yoga, a professora Flak começou a aplicá-lo e pesquisá-lo sistematicamente como recurso pedagógico. Como resultado, ela fundou, em 1978, a associação RYE e escreveu, em parceria com o professor Jacques de Coulon, o livro intitulado: "Crianças que triunfam. O Yoga na escola". A obra fundamenta e analisa a experiência da professora Flak e apresenta uma série de 30 exercícios de Yoga que podem ser aplicados em sala de aula.

É importante salientar que não se trata de aulas de Yoga, mas de exercícios de respiração e de relaxamento que podem ser praticados, alguns minutos, durante as aulas. Segundo Flak, estes exercícios beneficiam a atividade cerebral, aumentando a concentração e a memória. Os alunos, cansados de ficarem sentados em sala de aula, logo descobrem seus benefícios e solicitam sua prática. Já para os docentes, que muitas vezes chegam tensos na sala de aula, o Yoga lhes proporciona um importante

momento de relaxamento.

A proposta que se traz é a de apresentar um método concreto de exercícios de Yoga para guiar os jovens para uma melhor gestão e aproveitamento de sua energia. Relaxando quando for necessário e escutando melhor, os alunos aprendem a controlar o estresse, a despertar sua criatividade e a ganhar a autoconfiança freqüentemente perdida em face à concorrência implacável do mundo atual.

Yoga, que significa união em sânscrito, e que faz referência à união entre corpo, mente e espírito, é uma filosofia que considera o ser humano como um todo, e é nesta concepção que é implementado o Yoga na educação. O corpo é o instrumento e o recinto da mente e do espírito, e deve ser afinado para desempenhar harmoniosamente suas funções. E, no contexto escolar, o Yoga pode ser considerado como um trampolim para a aprendizagem, visando desenvolver as potencialidades humanas.

As etapas do Yoga de Patañjali

Em uma data incerta, um sábio chamado Patañjali mostrou o caminho que leva o ser humano ao pleno domínio de sua saúde física e mental. Ao escrever o *Yoga S™tra*, composto por 196 aforismos que fundamentam a filosofia do Yoga e que podem ser considerados como um mapa da alma, entrega-nos um código carregado de valor universal. O descobrimento de nossas potencialidades faz-se por etapas cuidadosamente programadas. É baseado nestas etapas que se organizam os exercícios de Yoga praticados em sala de aula:

1. Viver juntos

O objetivo é conseguir que a criança viva a sensação de pertencer a um grupo "que viaja num mesmo barco". Pretende-se formar o espírito de equipe, desenvolvendo o sentido de responsabilidade diante do contexto. Os educadores são os capitães responsáveis pelo ambiente e pelo estado de ânimo de toda a tripulação.

2 . Eliminar toxinas e pensamentos negativos

Este segundo ponto, que é também denominado "limpar a casa", refere-seao pensamento positivo. Ao cultivá-lo, a mente acalma-se e alivia-se de seu fardo de temores e angústias. Os exercícios de desbloqueio, de abertura, de irrigação do cérebro são partes da higiene básica da vida em sala de aula.

3. Adotar uma postura correta

A coluna vertebral é considerada como a "árvore da vida". Seu endireitamento e cuidado diário terão uma influência decisiva sobre o nosso comportamento psíquico e saúde física. Uma postura ereta estimulará a autoconfiança dos alunos e permitirá uma melhor movimentação do diafragma, causando uma melhor oxigenação do cérebro e do corpo em geral.

4. Respirar bem. Ter calma

Aqui são equilibradas as energias através de um bom domínio da respiração. É possível sentir que respiramos com todo o corpo e não só com os pulmões. Exercícios respiratórios adequados conseguem tanto acalmar os alunos quanto energizá-los.

Quando experimentamos essa sensação em cada uma das fibras de nosso ser, nos invade um profundo bem-estar A tomada de consciência de uma respiração amplificada é o segredo de um domínio potencial sobre nossos órgãos. Portanto, é um fator essencial para manter a saúde.

5. Relaxamento

Tal como as fotos são reveladas em uma câmara escura, as informações são gravadas na massa cerebral através do descanso, por isso a pausa é tão importante na aprendizagem. Se concedermos pausas em nosso tempo pedagógico, permitiremos que o aluno processe a informação que acabamos de entregar-lhes.Pequenos espaços de relaxamento injetados no curso sob diferentes formas permitem ao cérebro digerir e assimilar

as informações recebidas. A pausa no trabalho também é necessária para recarregar as baterias.

6. Concentração

É neste nível que se joga a qualidade de aprendizagem em nosso ensino: concentrar-se, ser capaz de prestar atenção, escutar para reter o que devemos lembrar. Nas escolas, é comum os professores chamarem a atenção, ou até repreenderem os alunos que não prestam atenção. Mas são eles ensinados a se concentrar melhor?

Esta metodologia procura melhorar a concentração em duas etapas. A primeira é a de acalmar a mente dispersa concentrando-a, como um raio laser, num ponto único. Mas não basta acalmar a mente, o aluno precisa também aprender como aprender bem. Numa segunda etapa, os exercícios de Yoga buscam reproduzir interiormente, de maneira consciente, as sensações e os conceitos.

É aqui que nos é de grande ajuda o cultivo dos sentidos interiores. Por exemplo, posso suscitar em mim a imagem de algo percebido no exterior, evocar um som, um cheiro ou voltar a encontrar uma sensação táctil. De tal modo, os conhecimentos que são incutidos não serão letra morta e sim um saber vivo.

O sábio Patañjali apresentou ainda mais duas etapas para trabalhar o aperfeiçoamento humano vinculadas especificamente à ampliação da consciência e a espiritualidade. Mas estes importantes aspectos não são abordadas nos currículos de ensino das escolas públicas e, portanto, não são inclusos nesta proposta metodológica.

O ensino tradicional desvincula o corpo e a mente no processo de aprendizagem. Mas o Yoga, por definição, se fundamenta nesta união. Assim, o corpo age como um trampolim para a aprendizagem, mas a mente também ajuda a revitalizar o corpo. A forma de empregar o Yoga que nos transmite Patañjali age em ambos os sentidos, e sugere a alternância do intenso trabalho mental com relaxamentos e exercícios físicos, porém tendo grande cautela nas transições entre o trabalho mental e físico.

Na educação de hoje, nos defrontamos com diversas dificuldades: a ansiedade, o estresse, os horários extensos e carregados de atividades, o ruído, o cansaço, o nervosismo antes dos exames, etc., que se vêm refletidos nas crianças e nos professores. O Yoga dá ferramentas que nos ajudam a balancear as energias, focalizar a atenção, afrouxar as tensões físicas e mentais e gerar um melhor ambiente para trabalhar em sala de aula. A esse respeito, ensina-nos Micheline Flak:

> Quando o ser humano chega ao mundo, não está terminado. A educação tem por objetivo desenvolver suas potencialidades, para levá-lo à compreensão de seu lugar na Terra e de seus vínculos com o Universo. A escola não tem por finalidade fazer de nós somente profissionais, mas também pessoas em evolução ao longo da vida.

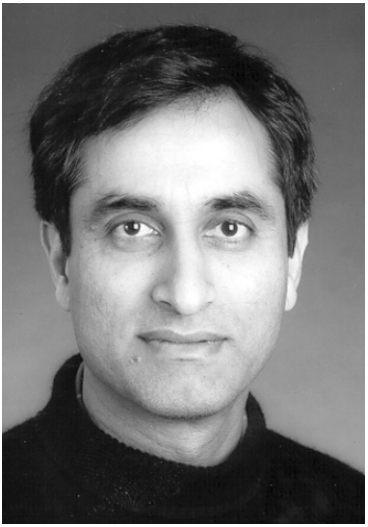
Diego mora em Florianópolis e é professor na Universidade Federal de Santa Catarina. diego@ced.ufsc.br

BIBLIOGRAFIA

- Arenaza, Diego 2002. Relatório de Pesquisa: *O Yoga na Escola* http://www.ced.ufsc.br/yoga/relatorio_pesquisa.html
- Arenaza, Diego 2002 . Site: *Yoga na Educação*: http://www.ced.ufsc.br/yoga
- Flak, Micheline et de Coulon, Jacques 1997. *Niños que triunfan. El Yoga en la escuela.* Santiago de Chile: Editorial Cuatro Vientos.
- Hermógenes 1985. *Autoperfección con Hatha Yoga*. Buenos Aires: Editorial Kier.
- Hourst, Bruno 1997. *Au bon plaisir d'apprendre*. Paris: InterEditions.
- Jones, Annie 1999. *Ioga: sementes do saber*. São Paulo: Avatar.
- Lusk, Julie 1998. *Yoga para la oficina*. Barcelona: Ediciones Oniro.
- Osho .1990 *Meditación, la primera y última libertad.* Buenos Aires: Editorial Mutuar
- R.Y.E. *Recherche sur le Ioga dans l'Education.* http://rye.free.fr
- R.Y.E 2001. *Las técnicas R.Y.E : propuesta para una metodología de Yoga adaptada a la escuela.* Montevideo: R.Y.E.
- R.Y.E 2002. L'YX: Bulletin du RYE. Paris: RYE .
- Satyananda Paramahansa. 1985. *Yoga education for children: a manual for teaching Yoga to children*. England: Whitstable Litho.
- Zeer, Darrin. 2002 . *Ioga no trabalho*. Rio de Janeiro: Sextante.
- Zorn, William. 1973. *Ioga para a infância*. São Paulo: Editora Pensamento.
- Swam Vishnudevananda. 1989. *El libro de Yoga*. Madrid: Alianza Editorial.

Minha experiência com o Yoga

Subhash Kak



Subhash Kak

Experienciamos o Yoga – a união da nossa consciência habitual com nossa verdadeira essência – de diferentes maneiras. Um raiar do sol ou um pôr do sol, música, uma conversa ou uma emoção inexplicável podem disparar em nós uma sensação do tamanho do oceano. E quando estamos tristes e deprimidos, parecemos encolher para dentro dos nossos elementos; quando felizes, parecemos expandir – até para além da nossa existência física pessoal. Quando aprendemos a nos observar, começamos a vislumbrar a centelha dentro de nós. Para alguns, é a cultura física ou a disciplina nos exercícios que traz consciência dos mecanismos do corpo. Ha˜ha Yoga é um caminho excelente para se conhecer o templo que é o nosso corpo. Mas, em última análise, precisamos ver como a nossa existência condicionada dentro deste templo atravessa as diferentes emoções e cingir este conhecimento para alcançar a transformação e a perfeição. Um caminho para isso é o R€ja Yoga, o Yoga integral de oito membros, descrito por Patañjali.

Meu pai, que me ensinou o Yoga quando eu era menino, tinha estudado com o seu guru, Jyoti Prakash Kalia, um advogado na província de Jammu, no estado de Jammu e Caxemira, que tinha aceito ®r… Aurobindo como seu mestre. No método de Aurobindo, o divino era trazido à nossa consciência normal, enquanto os professores que o antecederam enfatizavam a ascensão da consciência para estados mais elevados. Meu pai descreve algumas das suas experiências yogues na sua autobiografia "*Autumn Leaves*". Este livro também fala da sua amizade e do aprendizado com um outro *yogi*, Sv€mi šnand Ji.

Inspirado pelas histórias dos meus pais, eu tentava praticar Yoga quando era criança e estudava a *Bhagavad G…t€*. Quando eu sentava para meditar, nada parecia acontecer! Minha mente se tornava um espaço vazio, seguido por uma correria agitada de pensamentos aleatórios. Acredito que eu tinha erguido muros altos em minha volta e não sabia como ir além deles. Mas isto não significa que não tenha tido experiências do tamanho do oceano quando criança. A Caxemira possui uma grande beleza natural, e lembro da beleza do sol nascendo ou se pondo no lago Dal em Srinagar e a magia do culto à Deusa no santuário de Tulmula, que atravessava a noite.

Fui criança na era pré-TV quando contar histórias servia aos propósitos da diversão e da educação. Além das histórias de vida de figuras lendárias, escutávamos muito sobre *yogis* da Caxemira com poderes extraordinários que meus pais conheciam pessoalmente. Não cheguei a ver a maioria destes *yogis* porque meu pai os encontrava nas viagens para fora da cidade (como veterinário), ou quando meus pais visitavam *€°rams*, deixando-nos a nós, crianças, para trás. Mas, de vez em quando, *yogis* visitavam nossa casa – às vezes passando a noite – e nos ensinavam ou discutiam conosco.

Freqüentemente, meus pais visitavam o *yogi* famoso Kasha Kak (não é parente) que havia meditado por alguns anos no leito raso da água gelada do rio Sindh (não deve ser confundido com o rio Sindh ou Indus que percorre o Ladakh e o Paquistão). Ele falava em sentenças crípticas que os meus pais tinham aprendido a interpretar.

Duas experiências me influenciaram profundamente. A primeira foi um sonho vivo que tive aos cerca de oito anos, no qual eu morri e vi meu corpo sendo levado ao crematório. Este sonho era tão assustador que deliberadamente me forcei a não mais lembrar qualquer sonho durante anos. Também era uma experiência poderosa da morte que ficou comigo desde então. A segunda foi uma experiência incomum como estudante universitário. Estávamos em uma viagem de faculdade para Mumbai e lá, no zoológico, observei dois ursos na jaula. De repente, os ursos começaram a brigar e eu tive uma sensação extremamente avassaladora de que não havia nenhuma diferença entre mim e eles: nossa consciência era a mesma

e apenas por acaso nos encontrávamos presos em corpos diferentes.

Depois que terminei a faculdade, cheguei a ver o grande filósofo e *yogi* da Caxemira, Sv€mi L€k±manj™. Também me tornei amigo de outro *yogi* famoso da Caxemira – Gopi K®±Ša – que popularizou o KuŠ¢alin… Yoga no mundo inteiro nos anos 1970. Nos Estados Unidos, cheguei a conhecer Sv€mi R€ma, o primeiro *yogi* a permitir ser fisiologicamente examinado para comprovar o seu controle sobre o sistema nervoso involuntário.

Os *yogis* que conhecíamos diziam ter poderes da mente. Se devemos ver estes poderes como nada mais do que uma capacidade aguda de realizar o que pessoas normais de todo totalmente nova, isso é assunto que abordarei em outro artigo.

Escolhi uma carreira de pesquisa e ensino. Logo estava olhando para questões da natureza do tempo, do espaço e da informação. Não demorou muito para isso me levar aos *Vedas* que dizem que o tempo é o mistério mais profundo. O jogo da consciência na nossa vida cotidiana é uma reflexão do mistério do tempo. Ao longo de vários anos, examinei os textos, conversei com adeptos de diferentes tradições e executei pesquisas para investigar o mistério do tempo e da consciência. Aqui falarei primeiro sobre algumas conexões entre o externo e o interno que ajudarão na tentativa de entendermos a nossa existência interna e, depois, sobre uma disciplina yogue que eu percorri pessoalmente.

Do exterior ao interior

Nossos humores não são completamente aleatórios. Conhecemos nossas vidas, e, de fato, somos governados por relógios internos. Nossa pressão sangüínea, temperatura corporal ou performance mental seguem padrões cíclicos ao longo do dia; temos uma maior resistência à dor à tarde. Drogas são mais eficientes em certos horários do dia. Alguns distúrbios do sono e problemas psiquiátricos sérios são devidos ao mau funcionamento do relógio interno. Os relógios mais significativos dentro do corpo estão conectados aos movimentos do sol e da lua. Será que as caminhadas (ro-

tas, percursos) dos planetas possuem uma influência similar?

Estas conexões parecem ser parte de um espelhamento mais amplo do externo no interno que os antigos postularam como: "Assim como é em cima, é em baixo". Nós percebemos o mundo físico pelos nossos sentidos e isso apenas pode ser possível se a complexidade do nosso sistema cognitivo se iguala à complexidade do mundo externo. Não é nenhum milagre que o cérebro seja tão complexo quanto o universo físico inteiro. De fato, o número de estrelas e o número de neurônios no cérebro são, ambos, estimados em cerca de mil bilhões.

Criaturas vivas, descendo-se até ao nível das células dentro de um corpo, trabalham em uníssono perfeito. Todo organismo vivo está perfeitamente adaptado para agir no seu ambiente. Como este ambiente possui um caráter rítmico, é de se esperar que o comportamento de todos os animais, bem como de todas as plantas e também das células dentro de cada organismo, possuam uma natureza ritmada correspondente.

Os *Vedas* aludem à conexão tríplice entre *devas*, *bh™tas* e *€tman*. Os *devas* são a luz no céu (*€k€°a*) e no firmamento da nossa paisagem interna, os *bh™tas* são os *tattvas* ou entidades fundamentais do nosso ser metafísico e o *€tman* é a nossa verdadeira essência. É por causa desta tríplice conexão que o Yoga, a união entre os *tattvas* e o *€tman*, é possível. Yoga também é um meio para descobrirmos os *devas* que residem dentro de nós.

A palavra planeta está relacionada ao Grego *planet* ("errante"), o que expressa o movimento destes corpos contra o fundo de estrelas. Os antigos falavam de sete planetas: Sol, Lua, Mercúrio, Vênus, Marte, Júpiter e Saturno. Se, dentro do nosso mundo interno, existir uma contrapartida dos planetas físicos, então seria natural esperar que períodos planetários se manifestassem nos padrões das nossas vidas. A astrologia, na sua forma mais pura, é justamente a descrição dos períodos planetários dentro do ciclo de vida de um indivíduo.

A respeito do questionamento colocado por um cético de como os movimentos de um objeto à uma distância de milhões de quilômetros podem

ter qualquer influência sobre a vida de um ser humano, pode-se dizer apenas que tudo, no universo, está conectado. Nesta perspectiva ecológica, os planetas físicos não influenciam o indivíduo de forma direta. Mais corretamente, a mecânica intricada do universo funciona baseada em forças que se refletem tanto na periodicidade dos movimentos dos corpos astrais quanto nos ciclos comportamentais de todos os seres e todas as plantas na Terra.

Não é a atração gravitacional do planeta que causa uma certa resposta, e sim um relógio interno dirigido pela genética. Sabemos disso, pois, em certos organismos mutantes, o relógio interno funciona de acordo com períodos que não têm nenhuma base astronômica aparente. Então, estes ciclos podem ser considerados a manifestação dos movimentos dos "planetas" internos do corpo. Na linguagem da teoria da evolução, argumentar-se-ia que estes períodos acabam sendo refletidos na herança genética do sistema biológico como resultado da vantagem de sobrevivência que isso deve ter providenciado ao longo de milhões de anos.

Ritmos da vida

Talvez surpreenda a maioria o fato de que o ritmo diário mais fundamental dentro de nós não seja o relacionado ao movimento do Sol, e sim aquele de 24 horas e 50 minutos conforme os períodos da Lua, pois cada subida sua pelo horizonte ocorre 50 minutos depois da do dia anterior. Compartilhamos este relógio de 24 horas e 50 minutos (aproximadamente) com macacos e outros não-humanos.

Este relógio de 24 horas e 50 minutos foi descoberto pelos modernos apenas 30 anos atrás em experimentos com um macaco-de-cheiro cego. As atividades deste macaco foram gravadas noite e dia durante o período de três anos e descobriu-se que seus ritmos deslocaram-se para trás em média 46 minutos a cada dia. Não sabemos se a diferença de 4 minutos em relação à lua foi devida às estrelas. A macaca manteve seu próprio tempo, não afetada pelas atividades à sua volta. Desde então foi descoberto que

nosso relógio interno está sincronizado com o movimento da Lua e é reajustado continuamente pela luz do Sol.

É razoável assumir que os nossos ancestrais com sua ênfase em rituais determinados pelo tempo e pelo calendário haviam descoberto muitos dos períodos biológicos. Depois de terem visto os ritmos encaixados de maneira próxima aos principais períodos astronômicos do Sol e da Lua, eles devem ter assumido que, além disso, haveria ciclos menos óbvios encaixados com o movimento de outros corpos celestiais.

Yoga e ritmos internos

Sabemos que os povos védicos conheciam muito sobre nossos ritmos internos. O antigo calendário védico é uma tentativa de harmonizar os movimentos do Sol e da Lua. Também sabemos que os povos védicos tinham consciência da influência predominante da Lua sobre o comportamento humano. Um aspecto do Yoga é o de harmonizar os movimentos dos "planetas internos" do corpo. O *Yoga S™tra* de Patañjali refere-se a como a meditação sobre o Sol revela a natureza do sistema do mundo e a meditação sobre a Lua e a Estrela Polar revela os arranjos entre os movimentos dos planetas e das estrelas. Evidentemente, esta meditação é sobre os centros de consciência correspondentes dentro do corpo e, assim, esta passagem afirma a conexão entre o interno e o externo.

Na meditação sobre um mantra, uma sílaba simples é repetida para conquistar um centramento rítmico em si mesmo, para estabelecer contato com os ritmos do cosmos. Presumivelmente, os ritmos sutis da nossa consciência nascem da interação entre *sattva*, *rajas* e *tamas*. No €yurveda, os ritmos internos nascem da interação entre os três humores relacionados ao ar (*v€ta*), ao fogo (*pitta*) e à água (*kapha*).

Muitas atividades são agradáveis porque nos deixam conscientes dos nossos ritmos internos. Por isso gostamos de música, dança, canto, e, para o adepto, o mesmo prazer é alcançado pela meditação sobre um mantra.

Ciclos na Índia antiga

A lua (*Soma*) é chamada "Senhor da Palavra" (*V€chaspati*) no ¬*g Veda* (9: 26.4; 9:101.5). Também afirma-se que desperta pensamentos ágeis (RV 6.47.30). Muitas outras referências sugerem que, nos tempos do ¬*g Veda*, a lua era tida como conectada à mente. Isso é colocado mais diretamente no famoso *Puru±as™kta*, o Hino do Homem Cósmico, do ¬*g Veda* (10.90), no qual se afirma que a mente nasceu da lua, e no ®*atap€˜ha Br€hmaŠa* 8:1.2.7 como o lema "a mente é a lua."

Considerando-se o fato de que as relações entre o astronômico e o terrestre eram percebidas em termos de periodicidades, este lema indica que a mente é governada pelo período da lua.

O fogo, depois de tornar-se fala, entrou na boca
O ar, tornando-se olfato, entrou nas narinas
O sol, tornando-se visão, entrou nos olhos
As regiões, tornando-se audição, entraram nos ouvidos
As plantas, tornando-se cabelos, entraram na pele
A lua, tendo-se tornado mente, entrou no coração
Aitareya šraŠyaka 2:4.2.4

Este verso do período upani±ádico fala em muitos níveis. No nível literal, há uma associação dos elementos com vários centros cognitivos. Num outro nível, o verso conecta a evolução temporal do objeto externo com o centro cognitivo. O fogo representa a consciência e ela surge e se esvai num ritmo diário. O ar representa as estações; assim, o ritmo aqui é mais prolongado. Sol e visão possuem um ciclo de 24 horas. As regiões denotam outros movimentos nos céus; assim, a audição manifesta ciclos conectados com os planetas. As plantas mostram períodos diários e anuais; o cabelo possui um período anual. A mente tem um período de 24 horas e 50 minutos, como o da lua.

Quais são as sedes destes ciclos? De acordo com o Yoga, os *chakras* do corpo são tanto os centros dos diferentes elementos quanto os centros das capacidades e dos ritmos relacionados aos "planetas internos".

m™l€dh€ra	terra	olfato	dia	Saturno
sv€dhi±˜h€na	água	paladar	dia	Júpiter
maŠip™ra	fogo	visão	dia	Marte
an€hata	ar	toque	ano	Vênus
vi°uddha	espaço	audição	períodos planetários	Mercúrio
€jña	mente	raciocínio	lua	lua e sol

O *yogi* deseja entrar em sintonia com a fonte destes ritmos. Pela repetição de um som e pelo aquietamento do ruído na mente, ele (ou ela) pode entrar em sintonia com os ritmos do Eu inferior e do Eu superior. Uma vez que isso acontece, o *yogi* está próximo ao rastreamento do mistério do tempo e da consciência.

Embora os *chakras* sejam tradicionalmente mostrados ao longo da coluna, sabemos que todas as partes do corpo relacionadas aos centros correspondentes no cérebro. A ascensão pelos *chakras* numa jornada por certos centros do cérebro providencia iluminação e perfeição.

Considere apenas o *€jña chakra*, o centro do "terceiro olho". Em pássaros, a glândula pineal no topo do cérebro é tida como o centro de localização do relógio que controla os ritmos diários do pássaro. Este terceiro olho é sensível à luz e quando ele é removido, o comportamento do pássaro torna-se arrítmico. Acredita-se que, nos humanos, algo como um teceiro olho resida no hipotálamo, no centro do cérebro, nas proximidades do *€jña chakra*. O relógio primário aqui controla funções corpóreas tais como temperatura, taxa metabólica, apetite e sede. Este relógio primário é ajustado à luz do dia por um sinal específico dos olhos que não tem nada a ver com a visão normal.

A perfeição no Yoga

Pesquisas científicas atuais têm sintetizado informações em termos de médias. Ignoramos o que o ponto de partida destas médias signifique para um indivíduo específico. O mundo antigo reconheceu que a capacidade única do ser humano para a introspecção lhe deu uma oportunidade para entender e dominar estes ciclos. É o *dharma* de uma pessoa conhecer a natureza do seu ser, os seus ritmos. Nenhum *dharma* particular é mais

importante que outro. Cada um faz parte de um grande jogo cósmico.

Paradoxalmente, uma vez em sintonia com nossos ritmos internos, estamos aptos a transcendermos os vínculos causais que estabelecem este comportamento. Por isso, alguns *yogis* demonstram perfeição no completo domínio de suas existências pessoais. Nossos empregos, o contexto cultural, as cidades nas quais vivemos definem os seus próprios ritmos. Enfrentamos enormes pressões para nos encaixar como peças na engrenagem da sociedade.

O desafio da vida está em não sacrificar nossos ritmos pessoais em função daqueles que ressoam em nossa volta. Em vez disso, deveríamos interagir com o mundo numa dança criativa, na qual cada um de nós tenha a possibilidade de manter seu papel pessoal e único. Aparentemente, marchando ao som de diferentes tambores, seríamos, mesmo assim, parte de uma única e magnífica dança cósmica.

Conhecimento e prática

Quero retornar à minha história pessoal. Minhas investidas de infância na meditação formal não haviam sido úteis, mas acredito que a instrução recebida dos meus pais e os muitos encontros com *yogis* me prepararam para avançar para o entendimento no momento certo. Tive algumas experiências fora do comum sem o benefício de uma prática sustentada. Finalmente adotei o *R€ja Yoga* no início dos meus vinte anos como resposta a um problema de visão: não conseguia focar embora a visão de cada olho por si fosse adequada. Este problema que havia resistido ao tratamento dos melhores médicos de Delhi durante vários meses desapareceu em apenas algumas semanas. Consegui um olhar de dentro sobre o processo yogue e me senti à vontade para abordar mestres como Gopi K®±Ša.

Apenas o conhecimento de manuais não é o suficiente para ultrapassar a consciência dos nossos processos internos. Precisamos de um professor que consiga interpretar a terminologia esotérica dos textos para a linguagem da experiência cotidiana comum. A *Bhagavad G„t€* é uma grande es-

critura para entender o funcionamento do Yoga. Além de muito conhecimento sobre Yoga, ela nos diz que os caminhos do Yoga e S€ ˆ khya levam ao mesmo resultado final. Mas o que é S€ ˆ khya?

Ele descreve o cosmos – ambos, o interno e o externo – em termos de 25 categorias (*tattvas*) em cinco grupos de cinco. São elas:

> consciência (Puru±a), matéria (Prak®ti), inteligência (*buddhi*), ego (*aha ˆ k€ra*), mente (*manas*); os cinco elementos densos: *€k€°a* (espaço), *v€yu* (ar), *agni* (fogo), *€pas* (água) e *p®thiv..* (terra); cinco versões sutis dos mesmos elementos; cinco órgãos dos sentidos: audição, toque, visão, paladar e olfato; cinco órgãos da ação que são falar, pegar, andar, procriar e evacuar.

A criação, cosmicamente falando e também a cada momento dentro de nós, procede conforme estas categorias. Na criação cósmica, a consciência descende através das categorias de *prak®ti*, *buddhi*, *aha ˆ k€ra* e *manas* para *€k€°a*, terra, água, fogo, ar e os demais *tattvas*. Na evolução da vida ou no desenvolvimento do feto, o crescimento acontece pelo extremo oposto; começando pela terra, a ascensão procede pelo espectro dos 25 tattvas.

No S€ ˆ khya Yoga, o sujeito rastreia a seqüência da criação começando pela concentração no *tattva* terra e afunilando-a em direção aos *tattvas* mais elevados até chegar à raiz da consciência. A concentração nos *tattvas* pode ser feita das mais variadas maneiras, e os *chakras*, como são relacionados aos *tattvas*, são pontos naturais de enfoque.

O *chakra* da terra é aquele na ponta inferior da coluna e os próximos *chakras* são os da água, do fogo, do ar e do *€k€°a*. A escolha dos *tattvas* reflete os órgãos de excretar (terra), urinar (água), digerir (fogo), respirar (ar) e pensar (espaço), que se encontram ascendentemente ao longo da coluna. É interessante que os gregos contavam os cinco elementos na seguinte ordem: terra, ar, água, fogo e espaço; enquanto os chineses os enumeravam como terra, água, fogo, madeira e metal. Fica claro que os conceitos gregos e chineses dos elementos não estão ancorados na fisiologia, e, portanto, provavelmente foram percebidos a partir do lado externo.

Na reversão yogue, o *tattva* terra é primeiro dissolvido no *tattva* água, e depois no *tattva* fogo, no ar, e, finalmente, no *€k€°a*. Também há sensações rítmicas correspondentes neste caminho inverso. Depois que os *tattvas*, junto com seus órgãos dos sentidos associados, são sublimados, entra-se nos*tattva* triplo "mente, ego e *buddhi"*, e para além deles, em Prak®ti e Puru±a. Esta seqüência é paralela à do KuŠ¢alin… Yoga. A sublimação atual pode ser alcançada por uma variedade de *€sanas* e regimes de meditação.

A ascensão do estado do corpo – representado pelo estado normal de terra, centrado na procriação (no sexo) e na gratificação dos sentidos – à sensibilidade progressivamente mais fina abre novas janelas de percepção. Uma consciência profunda dos *tattvas* possibilita conquistar o domínio sobre a sua própria existência. A prática do Yoga revela dimensões nas nossas existências que são mais elevadas do que o nosso sentido normal do corpo. As *Upani±ads* referem-sea cinco invólucros (*ko°as*): corpo, energia, mente, *vijñ€na* e *€nanda*, em relação aos quais *€tman* é a testemunha. O S€ˆkhya Yoga providencia uma dimensão para o refinamento da percepção, uma outra é disponibilizada por esta seqüência pela qual tentamos entrar no coração de *€nanda*, felicidade infinita. Assim, o universo nos é revelado no seu tríplice aspecto de *sat* (realidade), *cit* (mente) e *€nanda* (felicidade infinita).

A Dança de ®iva

O universo é interconectado numa trama intricada. O símbolo da interconectividade do universo físico é o eixo invisível (pilar) em torno do qual as estrelas se movem; da mesma maneira, a união da nossa experiência é estabelecida pelo eixo da consciência ao qual atamos as nossas associações. O *Atharva Veda* contém um hino muito famoso (X:7) que lança uma luz sobre o mistério de ®iva. É o hino de Stambha, a moldura cósmica ou o pilar da criação.

Se Vi±Šu é o eixo do universo físico, então ®iva é o eixo da nossa consciência. Em realidade, eles não são entidades distintas, pois o universo físico

somente pode ser apreendido pela consciência. Isso está expresso na sua forma chamada Harihara, metade Vi±Šu e metade ®iva. Mas a primazia da consciência é o que faz de ®iva o Ÿ°vara (o Apreciador) ou Mahe°vara (o grande Senhor). A criação do universo espelha-se na criação de cada momento. Para movermo-nos para adiante, pecisamos destruir. Por isso, o supremo sacrifício é o da própria existência, antes que possamos nos confeccionar numa nova imagem. P€rvat… representa o branco brilhante da inteligência (por isso, seu outro nome é Gaur…), a qual luta para alcançar a âncora da consciência, ou seja ®iva.

Há três danças de ®iva: a primeira é a dança noturna dos Himalayas, assistida por todos os Deuses que residem dentro de nós na forma dos diferentes poderes cognitivos. A segunda é a dança *t€Š¢ava* no aspecto tamásico de ®iva como Bhairava (o terrível); ela representa a destruição contínua necessária para anunciar a nova criação. Em terceiro lugar, temos a dança de ®iva como Na˜ar€ja, o Senhor dos dançarinos, na abóbada de ouro de Chidambaram, o centro do universo. Esta dança de ®iva representa as cinco atividades: *s®±˜i* (criação, evolução), *sthiti* (preservação, apoio), *sa^h€ra* (destruição), *tirobhava* (providência) e *anugraha* (graça). A criação surge do tambor; a proteção emana da mão da esperança; do fogo, que ele segura na outra mão, emana a destruição; o pé levantado providencia liberação. ®iva é mostrado equilibrado dentro dum arco de fogo. O arco representa a matéria (*Prak®ti*), e ®iva, que dança no centro deste arco, é o espírito universal, *Puru±a*.

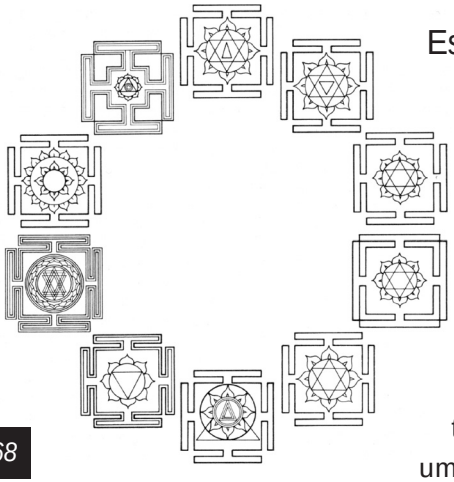
A Dança de ®iva continua dentro de nós a cada momento. O Yoga nos permite descobrir esta dança interna! *Subhash Kak é professor de engenharia informática e elétrica na Louisiana State University*

Tradução por Markus J. Weininger. mjweininger@yahoo.de

Vinyasa: tirando o coração da geladeira

Camila Reitz.

Observando a natureza, os *yogis* da antiguidade perceberam que tudo está em constante movimento, e que há algum tipo de respiração ou pulsação presente em todas as formas de vida.



Essa idéia do cosmos como movimento, respiração ou campo de consciência - energia não é nova, mas adquire uma nova dimensão a partir da descoberta do corpo pelos *ha˜hayogis* do primeiro milênio da nossa era.

Essa nova geração de praticantes, que remonta ao século IX, percebeu o corpo humano como um reflexo do macrocosmos e começou, desta forma, a investigar as implicações metafísicas de movimentar o corpo de forma ritual, em harmonia com a pulsação da natureza.

Foi assim que nasceu o Ha˜ha Yoga, o Yoga do esforço supremo. O Ha˜ha Yoga não é somente "*Yoga* físico", como se afirma hoje em dia em alguns círculos, mas um caminho para o despertar da energia psíquica potencial, *kuŠ¢alin…* que inclui igualmente uma apreciação ética da existência.

Existe um conceito em sânscrito, largamente usado em algumas formas de Ha˜ha Yoga, como o *Viniyoga* e o *A±˜€‰ga Vinyasa*, chamado *vinyasa*. *Vinyasa* significa composição ou arranjo de dois ou mais elementos (vi define a variedade, um número dado, enquanto que *nyasa* significa colocar). Partindo desta idéia, podemos afirmar então que existe uma combinação, um *vinyasa*, entre o movimento do universo e a respiração presente em todas as formas de vida.

Da mesma forma, quando o *ha˜hayogi* pratica seus *€sanas* (posturas), o *vinyasa* feito entre os exercícios, aliando respiração e movimento, imita os movimentos respiratórios do cosmos. Embora esses movimentos físicos pareçam muito importantes, a respiração consciente é mais importante ainda. Essa respiração, geralmente feita em *ujjay… pr€Š€y€ma*, de forma sussurrante, é o elemento que produz os benefícios mais importantes, que vão muito além do físico.

Se você observar a respiração de um bebê, irá notar que ele respira com

o corpo inteiro. Conforme crescemos, vamos perdendo aos poucos essa respiração total, pois nosso corpo sofre uma série de tranformações que acabam por limitar a respiração e, conseqüentemente, nossa expressão, o que comunicamos ao mundo através dos nossos gestos. No afã de esconder nossos medos, segredos, traumas e frustrações, criamos uma couraça de tensão através da qual continuamos repetindo os mesmos erros.

Assim, o emocional acuado reflete-se no corpo, que produz, por sua vez, uma série de amarras. Essas amarras nos desconectam dos sentimentos positivos que guardamos em nosso interior e nos impedem de termos uma vida feliz e realizada.

A prática de *€sanas* por si só é muito benéfica mas, se conseguirmos conectá-la com a prática de*pr€Š€y€ma* através do *vinyasa*, seus benefícios podem ser muito mais profundos, a ponto de causar transformações importantes em nossas vidas.

A respiração consciente tem a capacidade de trazer leveza aos movimentos. Ao inspirar, o corpo fica naturalmente mais leve. Desta forma, fica muito mais fácil saltar ou praticar posturas de estabilidade e força, como a posição de equilíbrio sobre as mãos (*adhomukha v®k±€sana*). Igualmente, o *vinyasa* pode nos ajudar a proteger a coluna lombar no movimento de retorno das flexões. Se retornarmos inspirando profundamente durante todo o movimento, a respiração, associada ao movimento, dará mais sustentação ao tronco.

Caso a respiração não esteja presente, as posturas passam a ser feitas apenas com a força física. Da mesma forma, se não soubermos respirar conscientemente na vida cotidiana, acabamos por forçar os acontecimentos. A respiração também produz relaxamento da musculatura, o que nos possibilita aprofundar mais a experiência dos *€sanas*, interiorizando a atenção e chegando dessa forma a conhecer, e posteriormente superar, nossas reações automáticas.

Ao respirar profundamente, a mente torna-se mais calma e clara. Os pensamentos superficiais acalmam-se e acabam passando, como nuvens no céu. Quando encontramos o silêncio que está além do diálogo mental, podemos perceber e mergulhar na paz interior. Assim, entramos em con-

tato com nossos sentimentos mais profundos.

Se estivermos atentos e conectados com nosso corpo e o que ele nos diz durante a prática, poderemos perceber como ele narra, a cada gesto, nossa história pessoal. E, com anos de prática constante, poderemos aos poucos reescrevê-la.

Ao mexermos desta forma com o corpo, estaremos conhecendo e, posteriormente, desfazendo as amarras que nos prendem, fazendo com que toda a energia reprimida ao longo da vida em forma de medos, crenças e condicionamentos, seja liberada positivamente. Em suma, tirando o nosso coração da geladeira e vivendo plenamente.

A respiração deve fluir como um rio, que em nenhum momento pára de correr. O rio flui, superando até mesmo os maiores obstáculos. Na prática, devemos agir da mesma forma. Se conseguirmos manter a respiração fluindo, apesar das dificuldades que possam surgir em algumas posturas ou em nossos pensamentos, essas dificuldades serão removidas. Por outro lado, a respiração deve funcionar como a âncora que nos mantém presentes na prática.

Portanto, podemos afirmar que a respiração consciente é a base para uma prática frutífera de *€sanas*. O *pr€Š€y€ma* alimenta o corpo com vitalidade e aumenta o nível de atenção. A prática dos *€sanas*, por sua vez, nos ajuda a liberar os caminhos para que o a energia circule livremente. Assim, tornamos o corpo cada vez mais consciente e livre.

Usando sabiamente essa equação (*pr€Š€y€ma* + *€sanas* = *vinyasa*), podemos nos libertar dos nossos condicionamentos e nos tornarmos de fato livres. Assim, estaremos sintonizando-nos com nossa própria natureza interior, fazendo as escolhas escutando nosso coração e agindo conscientemente, ao invés de reagir.

O *Yoga* é assim: irá lhe dar as coisas boas na mesma medida em que você se dedica a ele. Portanto, é preciso praticar, intensa mas disciplinadamente, uma respiração a cada vez. Lembre que o que fura a pedra é uma gota após a outra, e não um balde d'água jogado de vez em quando, quando você lembra ou quando seu estresse transborda e a única salvação é o Yoga. ॐ

Camila é professora de Yoga em Florianópolis. news@yoga.pro.br

Patañjali e o Yoga S™tra

Pedro Kupfer

Patañjali é o codificador do Yoga Clássico, autor do *Yoga S™tra*. Tudo sobre a figura histórica de Patañjali é um verdadeiro mistério.

Para começar, a data em que ele teria vivido é fonte de controvérsias. Alguns autores afirmam que ele viveu no século IV a.C. já outros sustentam que viveu entre os séculos II e VI d.C. Tamanha diferença se deve, em parte, ao costume de autores daquela época de atribuir a autoria dos seus próprios trabalhos a outros escritores já consagrados, para homenageá-los ou para dar relevância à própria obra. Um exemplo contemporâneo é o caso de *Sv€mi ®iva*nanda, que "escreveu" mais de 200 livros.

Considerando que Patañjali escreveu no estilo de *s™tras* ou aforismos, podemos supor que tenha vivido entre os séculos IV e II a.C., pois foi nesse período que este estilo literário conheceu seu auge. O *Yoga S™tra* é um dos exemplos mais perfeitos do estilo aforístico.

Uma lenda sobre o nascimento do sábio conta que *Vi±Šu* estava descansando deitado na serpente de mil cabeças, *šdi°e±a*, quando viu o deus ®iva dançando e ficou extasiado. Imediatamente seu corpo começou a vibrar tanto no ritmo da dança que acabou por provocar um enorme desconforto na serpente. No final da dança, *šdi°e±a* perguntou ao deus o que tinha acontecido. Ao ouvir sobre a dança, o deus-serpente ficou interessado em aprendê-la,para dançar para *Vi±Šu*. O deus ficou impressionado com a devoção da serpente e disse-lhe que ®iva iria abençoa-lo e que nasceria em sua próxima encarnação como alguém que iria enriquecer a humanidade com sua sabedoria.

šdi°e±a começou imediatamente a especular sobre quem seria sua mãe. Ao mesmo tempo, uma *yogin* muito virtuosa, chamada *Goñik€*, estava procurando um filho para transmitir-lhe a sabedoria doYoga. Assim, ela se prostrou diante de *S™rya*, o deus sol, fazendo-lhe a única oferenda que conseguiu, um pouco de água, e lhe pedindo um filho. Vendo a cena, *šdi°e±a* soube que aquela era a mãe que ele estava procurando. Quando *Goñik€* estava oferecendo a água ao sol, ficou maravilhada ao ver uma pequena serpente que se materializou em suas mãos e começou

momentos depois a adquirir forma humana. *Šdi°e±a* se prostrou então diante da sua mãe e suplicou-lhe para que o aceitasse como filho.Aceitando-o, ela o chamou Patañjali, que significa "aquele que caiu do céu durante a oferenda". *Pata* significa caído e *añjali*, oferenda.

Como encarnação de *Šdi°e±a*, ele é representado com forma de *n€ga*, um ser metade homem, metade serpente, com quatro braços cujas mãos seguram os atributos de Vi±Šu: a concha e o disco e fazem o gesto da oferenda, *añjali mudr€*, abençoando aqueles que se aproximam dele procurando a verdade do Yoga.

Sobre a obra de Patañjali existem tantas dúvidas quanto em relação à sua vida. Dançarinos fazem-lhe ofeendas antes das apresentações, pois é tido como o patrono de algumas danças indianas. Alguns autores o identificam com o autor de um famoso tratado sobre *šyurveda*, o sistema de saúde indiano. Outros, com Patañjali 'o gramático', autor do *Mahabh€°ya*, o "Grande Comentário" da gramática de *P€ŠiŠi*, em uso ainda hoje. Esta obra redefiniu as regras do sânscrito, aumentando o vocabulário e transformando esta língua num instrumento mais preciso e efetivo, e ao mesmo tempo mais sutil e poético, capaz de expressar qualquer aspecto do pensamento humano.

Entretanto, evidências indicam que os autores destas obras sobre filosofia, medicina e gramática seriam pessoas diferentes, pois a distância no tempo entre elas é de vários séculos. Comparando o *Mahabh€°ya* com o *Yoga S™tra* chega-se à conclusão de que ambas as obras são excelentes na argumentação e nas estruturas lógicas que propõem em seus respectivos temas, mas isso não reúne os autores numa mesma pessoa.

Todas as formas de Yoga praticadas hoje em dia têm neste autor uma referência obrigatória. Assim sendo, outras três perguntas que surgem neste quadro são ainda mais inquietantes. A primeira: foi Patañjali de fato o autor do *Yoga S™tra*? Em caso afirmativo, ele fez alguma contribuição original ao Yoga ou foi apenas o compilador e o sistematizador das técnicas usadas em seu tempo? E a última questão: ele teria feito parte de um

sampradaya, uma linhagem tradicional ou teria sido um reformador?

Sobre a questão de ver este autor como um compilador, temos as duas seguintes situações: por um lado, o *Nirodha Samhit€*, *°€stra* atribuído ao sábio *Hiranyagarbha*, tido como patrono do Yoga, é chamado com freqüência *Yogánushasanam* ou "Ensinamento do Yoga", exatamente as palavras com as quais Patañjali inicia sua obra.

Segundo uma obra chamada *Ahirbudhnya*, *Hiranyagarbha* revelou o Yoga em duas escrituras: a *Nirodha Samhit€* e a *Karma Samhit€*. E, coincidentemente, Patañjali usa o mesmo termo *nirodha* (supressão) para definir o Yoga no seu segundo aforismo. Se ele fez alguma contribuição original ao Yoga não sabemos, mas com certeza podemos afirmar que citou copiosamente fontes anteriores a ele mesmo. Fontes essas que, infelizmente, hoje em dia estão perdidas.

A maior controvérsia diz respeito ao quarto capítulo dos *S™tras*. O estilo, o conteúdo e a extensão deste *p€da* são diferentes do resto da obra. Nele se repetem assuntos já abordados nos capítulos anteriores. Nos três primeiros, o estilo em que se desenvolvem os temas é acessível e não dogmático. No quarto, entretanto, esse estilo muda. A voz que aqui fala, o faz desde o ponto de vista de alguém que viveu algo, a diferença do resto da obra, onde se ouve falar alguém que ainda está procurando.

Outro ponto obscuro é que o terceiro capítulo conclui com a palavra *iti*, que significa 'fim' e é a maneira tradicional de encerrar um texto. Aqueles que defendem a unidade dos *S™tras* como eles estão hoje afirmam que o quarto capítulo é coerente com os outros três, enquanto que os críticos desta posição acham muito estranho ter uma obra com dois finais e consideram o último capítulo uma interpolação posterior.

Sobre as coisas que temos claras, podemos dizer, por exemplo, que algo chamado Yoga existiu com certeza muito antes do tempo em que Patañjali viveu. Porém, as incertezas históricas em relação ao autor do *Yoga S™tra* são de pouca importância para quem deseja alcançar aquilo sobre o que a obra fala: tranqüilidade da mente e realização do espírito. Embora possamos questionar a autoria e a origem desta obra, ela é coerente e, como guia

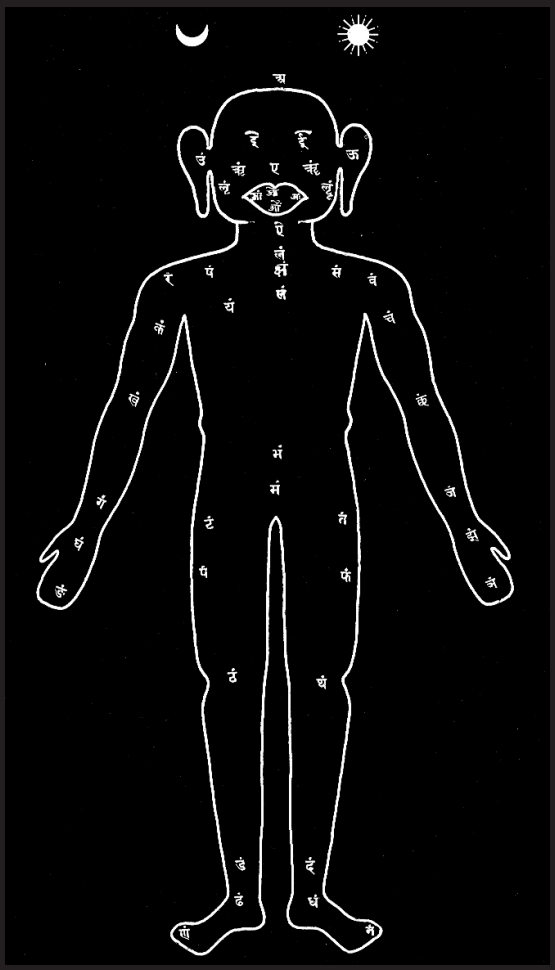
prático para a realização pessoal, se sustenta totalmente por si.

O *Yoga S™tra* é a obra clássica atribuída ao sábio Patañjali, onde se expõe o A±˜€‰ga Yoga. Este texto consta de apenas 196 aforismos que constituem um verdadeiro mapa — talvez o mais antigo — do psiquismo humano. Ali estão as instruções para chegar na essência e desenvolver o potencial oculto no homem. É tão perfeita que, ao invés de *Yoga S™tra* (*Aforismos do Yoga*), poderia chamar-se: "Alma, manual do usuário". Os *s™tras* estão divididos em quatro capítulos, chamados *p€das* ("caminhos"):

1. **Sam€dhi p€da** – sobre o *sam€dhi.*
2. **S€dhana p€da** – sobre a prática.
3. **Vibhuti p€da** – sobre os poderes psíquicos.
4. **Kaivalya p€da** – sobre a libertação.

A estrutura do texto é simplesmente perfeita: não sobra nem falta uma só palavra. Os silogismos, a argumentação e a seqüência de pensamento são impecáveis. No primeiro capítulo se expõe a teoria do conhecimento, os movimentos da consciência (*chittav®tti*), os tipos de sam€dhi, os obstáculos para a prática e seus antídotos. No segundo, a ética, os oito grupos de técnicas que configuram o A±˜€‰ga Yoga e seus efeitos. O terceiro capítulo discorre principalmente sobre os poderes psíquicos. No quarto capítulo se abordam novamente assuntos desenvolvidos nos anteriores. Com esta obra o Yoga adquire status de *dar°ana*, uma das seis escolas de filosofia do hinduísmo ortodoxo, que explica o papel do homem no cosmos. O *Yoga S™tra* foi comentado na antiguidade por Vy€sa (*Yoga S™tra Bh€°ya*) e Vijñ€na Bhik±u (*Tattva Vai±€rad…*) e mais recentemente por Sv€mi Vivek€nanda, Sv€mi Hariharananda, B.K.S. Iyengar e Georg Feuerstein, entre outros.

Pedro ensina Yoga em Florianópolis. news@yoga.pro.br



A origem do sânscrito

Lokasak±i D€sa

A palavra *n€¢a*[1] significa som e indica a primeira vibração na Energia Espiritual, quando ela se expressa na criação do mundo material.

A forma abreviada de *n€¢a* é chamada de *bindu* (gota). *N€¢a,* a vibração sutil do som transcendental, apareceu primeiramente no éter do coração do demiurgo, Brahm€.[2] Dessa vibração sutil transcendental surgiu o o ˆ k€ra,[3] compostro de três fonemas que representam a Verdade Absoluta em todas as suas três fases - a Personalidade de Deus, aAlma Suprema e o Ser Absoluto.[4] Dele o Senhor criou todos os sons do alfabeto[5] - vogais, consoantes, semivogais, sibilantes e outros - distintos por características tais como a medida longa e a breve.[6] Por isso afirma-se que oalfabeto sânscrito, em sua ordem, surgiu do Senhor N€r€yaŠa[7], quando Ele primeiramente manifestou o conhecimento védico no coração de Brahm€.

A palavra sânscrito (*sa ˆ sk®ta*) significa "refinado" e é formada pela raiz verbal *k®* "fazer" mais o prefixo *sa ˆ* "junto, perfeito". O sânscrito vincula-se a parte padronizada da língua original da humanidade, que caracterizou a civilização ariana, chamada de *devabh€°a* "a linguagem dos deuses". Outra parte é o prâcrito (*prak®ta*) de onde surgiram todas as línguas vernáculas e dialetos conhecidos. O sânscrito e o prâcrito têm coexistido lado a lado desde os tempos védicos.

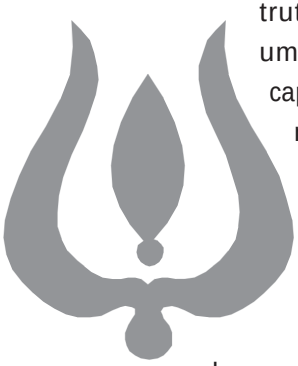
É um fato histórico e linguistamente aceito que o sânscrito está ligado a origem das línguas da Europa, com a exceção do finlandês, estoniano, húngaro, turco e basco. Esse relacionamento pode ser visto com semelhanças obvias como: *pit® -pater* (lat.) - "pai";*mat® -mater* (lat.) - "mãe"; *bhrat® -brother* (ing.) - "irmão";*g®dha -greed* (ing.) - "cobiça" etc.

Se aceitarmos a versão dos historiadores, sabemos que pelo menos há 4.500 anos já existia uma civilização bastante desenvolvida na região que abrange o vale do rio Indus e do antigo rio Sarasvat…, que corria onde é agora o deserto de Thar, entre o Rajastão e Madhya Pradesh, na Índia, e o leste do Paquistão. Apesar da teoria eurocêntrica, que afirma que este povo foi invadido por nômades, os arianos pertencentes às tribos indo-europeus,por volta de 1550 AC, nos sabemos segundo versão das próprias tradições védica (ariana) e tântrica (dravidiana), que isso não aconteceu. Esses dois povos e suas civilizações sempre coexistiram. A

invasão e dominação ariana da Índia é apenas um conjectura hoje comprovadamente falsa, criada pelos ingleses para justificarem sua presença no sub-continente.

Historicamente falando, a mais antiga evidência que se possui da civilização ariana é os *Vedas*. A partir do ¬*g Veda* a língua se desenvolveu até o sânscrito clássico, conhecido e usado hoje sem alterações. Para manter a pureza dos *Vedas* surgiram as ciências da gramática (*vy€karaŠa*) e da fonética. O livro mais antigo sobre lingüística é o *Nirukta*, atribuído ao sábio Yak±a, que trata de filologia e etimologia. Foi somente a partir da descoberta do sânscrito que a ciência da fonética se desenvolveu na Europa (século XVIII)

Foi devido a gramáticos como P€Šini (séculos V e IV) que o sânscrito se fixou em sua forma clássica e a partir de então a língua, dentro dessa estrutura, só se desenvolveu em seu vocabulário. P€Sini escreveu um tratado da língua sânscrita, chamado *Añöädhyäyé*, com oito capítulos e cada um deles dividido em quatro partes, totalmente organizado em *sütras* (aforismos mnemônicos, breves e sem comentário). Muitos outros gramáticos apareceram e escreveram comentários sobre a obra de P€Šini, inclusive Patañjali, o autor do *Yoga S™tra*. Mas de relevante importância para a tradição vaishnava foi a gramatica de ®r… Chaitanya Mah€prabhu, escrita por ®r…la J…va Gosv€mi, que descreve os fonemas e as regras gramaticais do sânscrito como sendo nomes do Senhor Vi±Šu.



A importância do sânscrito

Compara-se o sânscrito com a matemática, pois nele os princípios de harmonia sonora operam precisa e consistentemente; indo dos sons básicos até à multitude de palavras em suas quase infinitas variações. Ele não se compara com nenhuma linguagem conhecida. A forma como as palavras brotam das sementes é notável. A raiz verbal é sempre uma única sílaba

que contem os sons ou fonemas básicos, a, i, u e ®. Quando da raiz verbal surge uma palavra, o fonema sofre *guŠa*, um princípio de transformação qualitativa, que a mentém ressonando perfeitamente. Portanto, da raiz verbal *chit*, "perceber" temos as formas retumbantes de *chetami*, "eu percebo", e "*chetanam*", "estar consciente". *Budh*, "conhecer," torna-se *bodh€mi*, "eu conheço", ou *bodhanam* , "conhecimento". Isso age com uma precisão matemática por toda a língua dando-lhe poder extraordinário, e facilitando e seu aprendizado.

A perfeição lingüistica do sânscrito não é a única explicação por ele ter subsistido por mais de cinco milênios. Mera exatidão e precisão não bastaria para isso, pois a matemática, que é uma linguagem precisa e utilizada uniformemente pela ciência, excita o cérebro mas não o coração. Mas o sânscrito, assim como a música, tem o poder de tocar no coração.

O que tem de extraordinário no sânscrito é que ele oferece a todos acesso direto a um plano superior, onde tanto a matemática como a música, o cérebro como o coração, a razão como a intuição, a ciência e a religião - tornam-se unos. Gerando clareza e inspiração, a linguagem do sânscrito é o responsável direto pela iluminação da expressão criativa, e de uma forma jamais vista no mundo.

O sânscrito é a linguagem dos mantras - palavras que tem o poder de remover os condicionamentos da mente, por estarem em sintonia sutil e direta com a harmonia invisível e arquetipica da criação.

Lokasak±i é professor de sânscrito e cultura hindu em Juiz de Fora. jokasaksi@aol.com

[1] Deriva da raiz verbal √ n€¢ (1P - nadati), que significa "soar, renonar, rugir ou vibrar".

[2] BrahmaŠaƒ parame±˜hinaƒ h®dy €k€°€de abh™n n€¢o (®r…mad - Bh€gavatam, 12.6.37)

[3] Tato' bh™t tri - vîd o ˆ k€ro (®r…mad - Bh€gavatam, 12.6.39)

[4] Yat tal li¼ga ˆ bhagavato brahmaŠaƒ param€tmanaƒ (®r…mad - Bh€gavatam, 12.6.39)

[5] Tato' k±ara - sam€mn€yam aœjad bhagav€n ajaƒ (®r…mad - Bh€gavatam, 12.6.43)

[6] Antastho±ma - svara - spar¹a - hrasva - dœgh€di - lak±aŠam (®r…mad - Bh€gavatam, 12.6.43)

[7] N€r€yaŠ€d udbh™to 'ya ˆ varŠakramaƒ, (®r… Harin€m€m®ta - Vy€karaŠa, Laghu, 1.)

Resenha:

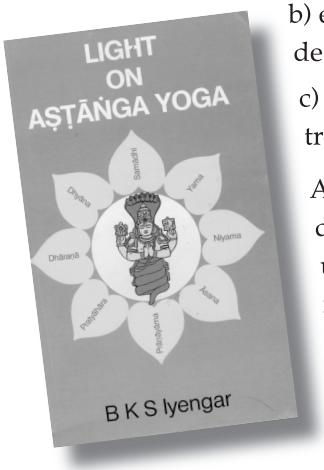
Luz sobre o A±˜€‰ga Yoga

Iyengar, B.K.S.: *Light on A±˜€‰ga Yoga***, Mumbai: Yog, 1999, 167 p.**

Markus J. Weininger

Ao contrário do que alguns possam pensar ao ver o título, B.K.S. Iyengar, o mestre indiano de Puna que criou um estilo de Ha˜ha Yoga mundialmente (re-) conhecido pelas longas permanências nas posturas e a precisão no alinhamento, não está descrevendo o A±˜€‰ga Vinyasa Yoga, estilo dinâmico e vigoroso de Ha˜ha Yoga associado ao nome de K. Patthabi Jois de Mysore (sul da Índia) nesta obra. O pequeno livro aqui apresentado trata do Yoga de oito partes de Pantañjali (*a±˜a* = oito e *a‰ga* = membros, em sânscrito). O livro foi editado por alunos de Iyengar, com base numa palestra do mestre na ocasião do *gurup™rŠima* (lua cheia do mestre) em 30 de Julho 1996, no Ram€maŠi Iyengar Memorial Yoga Institute. A contribuição de B.K.S. Iyengar para entender melhor o texto do *Yoga S™tra* de Patañjali é muito valiosa por três motivos:

a) ele é um pesquisador apaixonado pela teoria e prática do sistema de Patañjali,



b) ele nos fala da experiência de mais de 65 anos de ensino de Yoga em todos os seus aspectos e

c) ele é representante de uma tradição riquíssima de mestres indianos.

Assim, nada mais natural do que ouvir a voz autêntica, de uma pessoa com esta competência, quando falamos de um tema indiano. Livros ocidentais sobre Yoga podem ser muito bons, podem ajudar o leitor ocidental a compreender melhor alguns aspectos do Yoga, mas as fontes indianas originais são insubstituíveis.

Na primeira parte, Iyengar expõe os princípios básicos

Recomendado para:

- Todos que queiram uma introdução ao sistema de Patañjali do ponto de vista de um mestre de Ha˜ha Yoga, ao mesmo tempo compacta e rica em detalhes.
- Muito interessante para quem já conhece o sistema de Patañjali, para aprofundar o estudo e conectar mais os elementos com a visão geral do Yoga e do S€ ˆ khya.

que estão por trás do sistema de Patañjali de forma resumida. Ele fala da condição humana universal e como o sistema filosófico e prático do Yoga pode ser interessante para viver uma vida mais consciente, plena e realizada. Assim, aborda questões como as necessidades do ser humano, a liberdade ou limitação da existência individual, as causas do sofrimento do homem, o papel da consciência. Conceitos elementares como Puru±a e Prak®ti, *chitta*, *v®tti*, *kle°a*, etc. são colocados de forma muito clara.

Por um lado, o texto é muito rico em detalhes e citações em sânscrito. Assim, sempre introduz a terminologia nesta língua (ao lado da tradução para o inglês), o que pode causar uma certa dificuldade para o leitor iniciante na matéria. Porém, traz a grande vantagem de não ofuscar o significado com conceitos chaves ao não apresentá-los apenas em traduções, necessariamente parciais e sempre incompletas. Uma vez que se aprendeu estes conceitos no original, também é facilitada a leitura de todos os outros textos sobre o *Yoga S™tra* de Patañjali e sobre a filosofia do Yoga em geral. Pois, desta forma, o leitor sempre consegue identificar a que exatamente os comentaristas estão se referindo. Mesmo a orientação posterior no próprio texto do *Yoga S™tra* em sânscrito fica mais fácil desta maneira. Por outro lado, como a base do livro foi a gravação de uma palestra, a linguagem é muito fluente, acessível, sempre compreensível e sem floreios ou reviravoltas. Trata-se de um livo que se lê quase rápido demais para apreciar toda sua abrangência e profundidade. De qualquer forma, é uma obra para se ler repetidas vezes e depois usar como material de consulta.

A segunda metade do livro, intitulada *Application of Principles*, dá uma introdução ao conceito de *s€dhan€* (a prática) e traz o "mapa do ser humano" (p. 95), dentro da visão do ˆ *€yurveda* (a medicina tradicional indiana) e do S€ ˆ khya (uma das seis escolas filosóficas da Índia -*±a¢dar°ana*, que agrupam o lado prático e teórico do mundo físico, do mundo transcendental e das tran-

sições entre ambos em três pares: Ny€ya – Vai°e±ika, M„m€ ˆ s€ – Ved€nta, Yoga – S€ ˆ khya). É impressionante como Iyengar coloca esta matéria difícil com clareza e em poucas páginas apresentando com leveza conceitos profundos como os já citados Puru±a e Prak®ti, ou os *guŠas* (princípios criadores de toda a manifestação), *mah€bh™tas* (elementos densos) e *tanm€tras* (elementos sutis), os cinco tipos de *pr€Ša* (energia vital), os cinco *ko°as* (camadas densas e sutis do ser humano), os três *do±as* (tipos de constituição) e os sete *dh€tus* (elementos constitutivos do corpo humano no sistema ayurvédico). Interessante a divisão dos oito passos da prática de *Yoga* em três níveis: *bahir€‰ga* (membros externos: *yama*, *niyama*, *€sana*, *pr€Š€y€ma* e *praty€h€ra*), *antar€‰ga* (*dh€raŠ€* e *dhy€na*) e *€ntar€tma* (*sam€dhi*). Criativa também é a visão de que cada nível corresponde de sua forma à definição famosa do capítulo I.2 do *Yoga S™tra* de Patañjali: *Yoga° cittav®tti nirodhaf* (p. 93).

Também ao abordar cada um dos oito membros do caminho do Yoga de Patañjali especificamente, Iyengar desenvolve comentários acessíveis que tanto podem ser um atalho para a compreensão mais rápida do iniciante quanto a "espada do discernimento" para desfazer o nó górdio na cabeça de quem já leu muito sobre o assunto mas ainda sente muito mais confusão do que clareza. Pela visão sintética que junta os elementos a um quadro geral, esta obra é a complementação perfeita da volumosa edição do *Yoga S™tra* de Patañjali pelo mesmo autor (B.K.S. Iyengar: *Light on the Yoga S™tras of Patañjali*), mais difundida, que analisa o sistema de Patañjali em comentários verso por verso. O presente volume destaca-se pela simplicidade da visão geral e completa que ainda consegue colocar alguns pontinhos interessantes em vários i's de relevância. As ilustrações finais dos *€sanas* mencionados no texto e a lista completa de todos os *s™tras* de Patañjali citados na obra completam e boa impressão geral do volume.

Onde adquirir:

O livro foi editado somente na Índia. Contato da editora: Yog, 'Utkarsh', Prabhadevi, Mumbai 400 025. Índia; e-mail: mon@giasbm01.vsnl.net.in. Alternativamente, algumas escolas ocidentais de Iyengar Yoga importaram o título para a venda aos seus alunos. Assim, por ex., http://www.iyisf.org/resources/bookstore.html

Preço: US$ 15,00

Markus é professor de lingüística na Universidade Federal de Santa Catarina. Nasceu na Alemanha e mora em Florianópolis. mjweininger@yahoo.de

Resenha:

Uma visão ayurvédica da mente

FRAWLEY, David. *Uma Visão Ayurvédica da Mente: a cura da consciência*. Tradução de Alípio Correia de Franca Neto. Título do orginal: *Ayurveda and the Mind: the healing of consciousness* (1996). 256 p. São Paulo: Editora Pensamento, 2000.

Rodrigo Gomes Ferreira

Na busca por compreensão dos conceitos desenvolvidos há milhares de anos na Índia, muitas vezes, nos perdemos ora na linguagem hermética dos textos antigos em sânscrito, ora pela falta de boas "traduções" que contextualizem estes ensinamentos em nossos dias. No *€yurveda* não é diferente, e Frawley parece ser uma exceção. Talvez seja um dos poucos não-indianos a compreender profundamente os vários campos de conhecimento ligados pela tradição védica em que o *€yurveda* está incluído, e ser capaz de oferecer uma lúcida apresentação mostrando suas inter-ligações.

O *€yurveda* é a medicina da mente e do corpo da Índia, e um dos sistemas de cura mais antigos do mundo. Este livro analisa principalmente o aspecto psicológico do *€yurveda*, com ensinamentos derivados dos textos clássico, porém numa tentativa de tornar os ensinamentos relevantes ao mundo moderno. É uma parte dos estudos de Frawley, que pode ser complementada com outros livros seus: *Ayurvedic Healing: a comprehensive guide, Beyond the Mind, Tantric Yoga and the Wisdom Goddesses: Spiritual Secrets of Ayurveda* – todos ainda sem tradução para o português.

Como o próprio autor coloca, é um livro mais técnico e profundo sobre *€yurveda* se comparado às obras populadoras que ele tem conhecimento. Talvez um dos poucos mais acessíveis na apresentação da questão psicológica desta medicina indiana. Porém, mesmo sendo uma proposta dirigida aos que querem informações mais profundas, Frawley alega que não é necessário conhecimento prévio sobre o assunto. De fato, há uma introdução aos conceitos básicos do *€yurveda*, mas acho interessante uma pequena noção do assunto para que se aproveite melhor a riqueza do conteúdo; até por não ser comum encontrar muita profundidade sobre a visão ayurvédica da mente.

O livro se organiza em quatro grandes partes, com mais dois apêndices. A primeira parte é uma introdução aos conceitos básicos do *€yurveda*, como os doshas (*v€ta*, *pitta*, *kapha*), a contra-partida sutil dos doshas (*pr€Ša*, *tejas*, *ojas*), os *guŠas* (*sattva*, *rajas*, *tamas*), e os elementos (éter, ar, fogo, água, terra). As explicações são bastante generosas e trazem exercícios para uma observação prática dos conceitos pelo leitor para incorporar melhor os ensinamentos. Já nesta parte há um direcionamento para as questões psicológicas com explicações das relações entre os cinco elementos e a mente, e também uma prática para a identificação de sua natureza mental.

Com esta introdução, a segunda parte continua usando os conceitos básicos para uma explicação da energética da consciência. Busca-se clarear questões como: o que é a consciência? Por meio de quê nós pensamos, sentimos e percebemos? São apresentados os conceitos, a composição, e as funções, de cada aspecto do complexo mental · *citta* (a consciência condicionada), *buddhi* (a inteligência), *manas* (a mente exterior), e *aha^k€ra* (o ego). Na exposição há sempre riqueza das inter-relaçõesentre os conceitos, bem como um ponto de vista prático; colocando, por exemplo, o que seria o desenvolvimento apropriado de cada um destes aspectos, e um exercício para se compreender os diversos níveis da mente.

A terceira parte aborda as terapias ayurvédicas para a mente. O autor coloca que estas são sempre multi-facetadas, visando melhorar o desenvolvimento espiritual e promover o bem-estar da mente. Há explicaçõe

sobre o aconselhamento ayurvédico e a mudança comportamental dentro de seus fatores físicos, psicológicos, sociais, e espirituais. Seguindo o foco nas questões psicológicas, é apresentado o ciclo de nutrição para a mente, dando ênfase ao papel das impressões numa "dieta mental". Frawley também aborda modalidades exteriores de terapia como importantes, explicando sobre o regime alimentar, ervas, massagem e *pañca karma* (principal método ayurvédico de purificação física). As terapias sutis, segundo autor, são os tratamentos sensoriais mais importantes do *€yurveda*, podendo mudar nossa consciência mental e emocional. Trata-se da terapia das cores, das pedras preciosas, e dos aromas. Para finalizar o capítulo, há uma abordagem sobre o poder de cura dos mantras como uma terapia para o nível espiritual, o mais sutil na cura.

Frawley começa a última parte do livro dizendo que "o bem-estar mental e emocional não é um fim em si mesmo. É o começo da vida espiritual" (p.185). E "por essa razão o *€yurveda* sempre nos leva ao *Yoga*" (p.187). É o ponto de vista que demonstra uma clara função do *€yurveda*, e acho que também permite uma fluída conexão na exposição da relação desta ciência com o *Yoga*. Outro exemplo, que o autor coloca desta inter-relação,é que a própria visão da consciência e muitas das modalidades de tratar a mente no *€yurveda* derivam do *Yoga*. Escrevendo sobre o aspecto espiritual, o autor discorre bastante sobre a importância da devoção e do auto-conhecimento. Logo em seguida apresenta o "método óctuplo da *Yoga*", que é o *a±˜€‰ga yoga* de Patañjali. Todos os "*a‰ga*" (partes) são explicados fazendo uma relação entre os conceitos ayurvédicos. Também há técnicas aplicadas; como de *praty€h€ra* e *dh€raŠ€*. Esta quarta parte termina com conceitos de *sam€dhi*, distinções entre diferentes tipos – com ou sem forma, espirituais ou não espirituais, diferentes níveis etc.

O livro custa R$23,40 no *website* da editora (http://www.pensamento-cultrix.com.br).

Os apêndices complementam fornecendo tabelas explicativas – os três corpos, os cinco invólucros, os sete níveis do universo, os sete *chakras*, os

cinco *pr€Šas*, e uma tabela de funções da mente e um diagrama da evolução cósmica – bem como notas sobre conceitos e idéias usados no decorrer do livro, glossário sânscrito (sem *devan€gar…*, nem transliteração), glossário de ervas, bibliografia, e fontes de estudo.

O livro demonstra bem a habilidade de Frawley em tecer ligações entre conceitos de diferentes campos de conhecimentos indianos. Neste caso, principalmente entre o *€yurveda* e o *Yoga*. Também é interessante por fornecer uma visão pouco abordada do *€yurveda*, e de grande relevância para *yogis* que queiram sincronizar diferentes saberes aplicados ao *s€dhan€*. Mesmo com um discurso fluído, é também denso; o que pode pedir mais do que uma leitura trivial. Porém é uma boa fonte para o estudo, e que pode ajudar no pensamento integrado entre diferentes tradições védicas, aplicados na prática.

A indicação fica, como sugere o próprio autor, para psicólogos e terapeutas. *Yogis* que também se interessam por *€yurveda* também pode apreciar, principalmente para se trazer boas aplicações terapêuticas à prática de *yoga*.

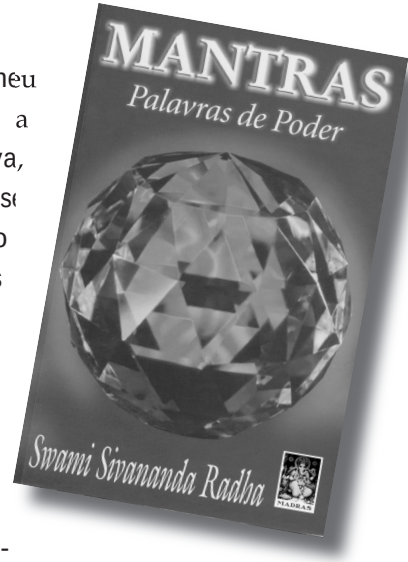
Rodrigo estudou Administração em Florianópolis e pratica Yoga. rodrigogf@yahoo.com

Resenha

Mantras, palavras de poder

Tradução de Marcos Malvezzi Leal. Editora Madras, 1998.

de Swami Sivananda Radha



> Quando alguém pronuncia o meu nome, sei pela ressonância se a pessoa é amistosa ou agressiva, se gosta de mim ou mantém-se fria e reservada, ou se está sendo apenas sociável. Tantas pessoas não têm a menor consciência da mensagem que transmitem; não sabem que uma única palavra as entrega. (p.17)

Jane Riscarolli Prochnow

O livro de Swami Radha é um livro objetivo e simples, que não deixa de ser profundo. Ele fala sobre mantras de uma maneira que, sinceramente, te deixará com muita vontade de entoar, recitar, repetir, cantar, vibrar mantras a qualquer momento. Sv€mi ®ivananda Radha foi discípula de Sv€mi ®ivananda Sarasvat.., entrando em contato com ele e os mantras em 1955, na Índia.

Ela inicia o livro colocando as definições, o objetivo e as características dos mantras. Diz que mantra não pode ser confundido com oração ou prece, mas que é sim, uma combinação precisa de palavras e sons – mantra é "um pensamento que libera e protege" (p.27) e seu objetivo mais importante é unir a consciência individual com a consciência cósmica.

Os mantras têm seis características:

1. ¬±*i* ou vidente – um mantra é sintonizado através da percepção intuitiva de grandes mestres nos planos sutis, ou seja, em estado de profunda meditação, esses homens santos podem entrar em contato com mantras que estejam vibrando numa outra dimensão. Eles compreenderam que seus poderes podem ser utilizados para o benefício da humanidade.

2. *R€ga* ou melodia - no ocidente entendemos um*r€ga* como sendo um seqüência melódica. Diz-se que o*r€ga* de um mantra é mais importante que sua pronúncia, pois sua faixa vibratória é a base dele. No N€¢a Yoga, Yoga do som, parte-se do princípio de que o as vibrações que a música indiana produz têm dois aspectos: a expressão audível, que você percebe quando participa de um *k…rtan* (uma roda de mantras) e a essência sonora sutil (°*abda* ou *v€k*), que você sente ao fechar os olhos e ao prestar atenção em seu interior;

3. *Devat€* ou entidade governante – é um aspecto pessoal da Consciência Suprema ou Deus, com a qual o devoto, no caso, aquele que entoa o mantra, consegue se relacionar e compreender. Este é um aspecto interessante do mantra, pois, como somos muito mentais, se você "simpatizar" com algo de um das entidades como K®±Ša ou ®iva, seus mantras respectivamente serão entoados com mais facilidade, propósito e intenção, ou seja, com mais *bh€va*;

4. *B…ja* ou som semente – é a essência do mantra que tem o poder de gerar a si próprio;

5. ®*akt…* ou poder – é a consciência contida no mantra;

6. *Kilaka* ou pilar – é a força propulsora, a perseverança e a vontade que o devoto precisa para continuar no mantra.

Depois, Radha esclarece que a prática de entoação de um mantra é deno-

minada de Mantra Yoga e que todas as outras formas de entoar, quando há repetição, é Japa Yoga.

Existem várias maneiras de fazer uma prática de mantras: entoando em voz alta, sussurrando ou cantarolando, repetindo mentalmente e escrevendo várias vezes, podendo inclusive, nesta opção, realizar obras de artes. Existem figuras lindas de K®±Ša que foram totalmente desenhadas com o *mahamantra* ou mantra de K®±Ša. Isto é, a frase é o traço e também com a própria frase preenche-se a área do desenho. Este tipo de repetição é denominada de *likhita japa*.

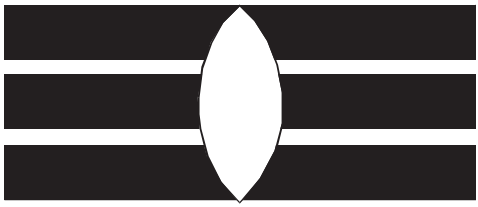
Uma prática formal de mantra é realizada na postura sentada. Escolha uma de sua preferência, pernas cruzadas, ou sentando sobre os calcanhares em *vir€sana* ou ainda numa cadeira. Certifique-se de que as costas estejam eretas para que a corrente prânica tenha passagem livre – "Uma coluna torta é como um fio quebrado; nem sempre a conexão (com o Divino) é feita." (p.40); e faça um gesto de poder com as mãos (*mudr€*) como *bhairava mudr€* – ambas as mão em concha, uma sobre a outra e as palmas voltadas para cima, que o tornará mais receptivo à prática; e então, entregue-se totalmente à entoação. É interessante estabelecer um limite de tempo para a entoação, e, para isso, pode-se utilizar um despertador com um som não muito alarmante. Comece com 5, 10, 15 min. e aumente gradualmente esse tempo, mas busque realmente cumprir com o período estipulado por você. Antes de começar, faça um *sa‰kalpa*, definindo um propósito claro e objetivo, canalizando sua intenção para o que você irá fazer a seguir. Durante a entoação, esforce-se para manter a mente interessada e concentrada.

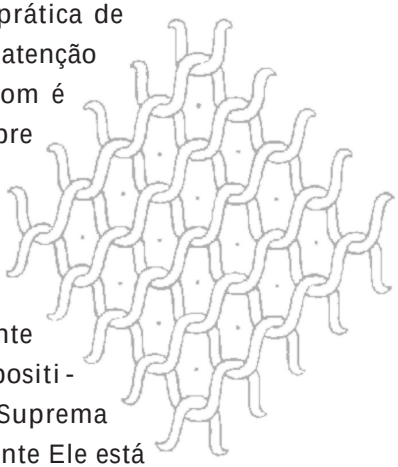
Se você for muito disperso, Radha dá uma dica para ajudar a mente a não divagar tanto: intercalar as recitações de mantras com rituais como por exemplo, arrumar o altar colocando flores. Esse tipo de atividade, diz ela, traz à consciência o aspecto do Divino.

Os benefícios que esse tipo de prática proporciona são muitos. Mantra tem um aspecto de exercício respiratório. Então ao entoar, você estará controlando a respiração, que além de aumentar a sua capacidade pulmonar, consequentemente lhe trará o controle das emoções, que por sua vez acalmará a mente, protegendo-nos contra o medo - "O mantra é como um escudo protetor contra tudo o que é negativo e problemático" (p.54), o mantra lhe ajuda a superar a negatividade do cotidiano. Aprende-se com a recitação, que a voz é um instrumento para expressar e controlar as emoções. Você perceberá no tom de voz das pessoas o que elas estão querendo expressar; tem-se contato direto com o ego e assim o devoto toma consciência de seus condicionamentos. A entoação de um mantra trabalha nossas idéias preconcebidas, desenvolvendo em nós mais percepção e compreensão. Acontece o refinamento dos sentidos (imagens e sons) e então, o desejo de mudar para melhor. "Quando você entoa um mantra, todo seu ser sofre mudanças para melhor" (p.53). Entoar um mantra pode ser um processo psicoterapêutico, e cada um terá uma compreensão própria sobre esse tipo de atividade.

Radha nos diz no capítulo “Como usar o mantra”, que “O poder do mantra é mais eficaz se praticado regularmente e por um bom período de tempo - até a obtenção de resultados.” (p.61). Estes resultados variam de pessoa para pessoa, dependendo do objetivo, mas mistérios, segredos e poderes podem ser revelados a todos, é claro, com perseverança e prática.

Ela diz ainda neste mesmo capítulo, que aparecerão obstáculos como resistência e rebeldia. "A mente é como um elefante. Ninguém pode forçá-lo a andar rígido sobre uma linha fixa" (p.62). Você pode dar à mente uma certa margem de desvio, mas não a deixe extraviar-se a bel prazer, traga-a de volta com firmeza e suavidade. Mas também saiba utilizar-se do discernimento, às vezes é melhor dar um pausa na prática fazendo algumas reflexões sobre ela.





Coisas que lhe ajudarão a focar a mente na prática de mantras, para não torná-la mecânica: prestar atenção nos detalhes da entoação; a forma como o som é produzido, a respiração, o efeito do som sobre o corpo; acelerar o ritmo da entoação, incluir um número maior de entoações a cada respiração, depois diminuir esse ritmo, prolongando a primeira ou última sílaba do mantra; varie o volume da voz, (principalmente se aparecerem dúvidas); você pode pensar positivamente que quer alcançar a Consciência Suprema (Deus). Através da sua voz, pense que realmente Ele está lhe ouvindo; escute o som da sua própria voz, fique atento à respiração.

Durante a prática, Radha diz que "Entregar-se às emoções significa que a pessoa se tornou vítima da falta de disciplina" (p.63), mas acredito que mais uma vez o discernimento deve prevalecer. É estimulante para que a prática continue com perseverança que, se você tem vontade de gritar, porque duvida que a prática funcione, então aumente ao máximo o volume do mantra ou chore durante a entoação, sem interrompê-la. Ela mesma diz que é melhor você se envolver com Deus em meio à raiva, do que ser indiferente.

Você pode também utilizar mantra na prática de *€sanas*. Dessa forma, o mantra faz com que se entre em níveis muito profundos das posturas, você poderá perceber a parte sutil da posição, como a compreensão do seu significado psicológico, simbólico e espiritual. Durante as recitações, pedir bênçãos para amigos e parentes, é outra maneira de se utlizar um mantra. Intercale seus nomes com as recitações, mas sem se concentrar na pessoa, pois assim poderá interferir na vida dela e isso deve ser evitado.

Algo interessante que foi comentado, é que ao não saber do significado ou tradução do mantra, lhe traz a vantagem da mente não elaborar

nada a seu respeito. - "Na Índia, os mantras são dados sem explicação, mas se forem entoados com perseverança e sinceridade, seu significado torna-se claro" (p.110).

Há um mês, tenho entoado um mantra budista que me foi enviado por um amigo via internet. A única coisa que sei sobre esse mantra é que ele é entoado somente nos primeiros quarenta dias após a morte de um ente querido. Confesso que minha mente já despertou curiosidades sobre ele, mas o trabalho está justamente aí, entregar-se ao mantra com convicção que ele mesmo fará o trabalho que tem que ser feito.

Mantras também são utilizados para curar. Os mantras liberam emoções, assim, gerando calma, relaxamento, tanto para quem entoa como para quem ouve. Com a mente relaxada é mais fácil lidar com a fonte das doenças que vão surgindo. Mas é preciso estar claro para que se deseja a saúde. Com determinação, direciona-se força para a parte que se quer curar.

Para finalizar, algumas sugestões são dadas por Radha como uma maneira de introduzir os mantras em sua vida. Em vez de criticar a si próprio e aos outros, entoe um mantra mentalmente; reconheça com humildade quando não consegue fazer algo sozinho e peça ajuda através de um mantra - "Quando você entoa o nome de Deus, seu trabalho fica mais fácil e agradável" (p.124). É auspicioso você entoar mantra durante suas atividades diárias como lavar louça, cortar a grama, limpar a casa, porque assim a mente tem liberdade e a concentração acaba acontecendo naturalmente. Ao se deitar, recite seu mantra predileto, pois neste momento o poder de sugestão é maior e a energia do mantra é mais ativa e você pode ainda dizer o seguinte: "És o amável Deus do qual fui criado. Isso foi tudo o que consegui fazer hoje" (p.66).

Jane Riscarolli Prochnow. jane@oyoga.com.br

Onde praticar

CEARÁ

Ekadanta Yogashala
Rua Coronel Linhares, 1741, Condomínio Clinics, sala 107, Aldeota
60170-241 - Fortaleza, CE
Fone: (85) 9607-7965 e 264-2067 (ramal 27)
ekadanta@oyoga.com.br
http://www.oyoga.com.br/ekadanta

Yogamudrá
Rua Israel Bezerra, 186, Dionísio Torres
60135-460 - Fortaleza, CE
Fone (85) 272-6667
Fax: (85) 264-3612
contato@studiodealongamento.com.br
www.studiodealongamento.com.br

DISTRITO FEDERAL

Bruno Guimarães Borges
SCLN, 215, Bl. D, sala 107
Brasília, DF
Fone: (61) 9982-1936
brunogb@terra.com.br

GOIÁS

Dhyana - Núcleo de Yoga, Meditação, Ayurveda e Alimentação
Rua 1130, Qd 234, Lt 15, Setor Marista
74180-090 - Goiânia, GO
Fone: (62) 241-4096
dhyana.yoga@uol.com.br

MINAS GERAIS

Centro de Yoga Integral
Praça do Papa, 225, Mangabeiras
Belo Horizonte, MG
Fone: (31) 3225-5709
www.yoga.pro.br/yogaintegral
yogaintegral@hotmail.com

Yogashanti - espaço de Yoga
Rua do Rio Grande do Norte, 324, Centro
37701-140 - Poços de Caldas, MG
Fone: (35)3721-1200
vanessayogashanti@hotmail.com

RIO GRANDE DO SUL

Centro Sivananda de Yoga Vedanta
Rua Santo Antônio, 374
90220-010 - Porto Alegre, RS
Fone: (51) 3312-5175
sivananda@oyoga.com.br
www.oyoga.com.br/sivananda

Nazaré Cavalcanti e Jorge Knak
Rua José do Patrocínio, 349/402, Cidade Baixa
90050-001- Porto Alegre, RS
Fone: (51) 3248-9524 e (51) 9919-1560
anjalicentro@hotmail.com
www.geocities.com/anjalicentro

YogaHome
Rua Fernandes Vieira, 530, 2º andar, Bom Fim
90035-090 - Porto Alegre, RS
Fone: (51) 3029 0302 e 8119 6710
ericalm@via-rs.net
www.oyoga.com.br/yogahome

RIO DE JANEIRO

Academia Hermógenes de Yoga
Rua Uruguaiana, 118, Cobertura, Centro
20050-092 - Rio de Janeiro, RJ
Fone/Fax: (21) 2224-9189
achyoga@unisys.com.br
www.profhermogenes.com.br

Shiva Shankara Centro de Yoga
Rua Farme de Amoedo 76/401, Ipanema
22420-020 - Rio de Janeiro , RJ
Fone/Fax: (21) 228-78187
www.shivashankara.com.br
shiva@shivashankara.com.br

Studio Surya de Yoga
Rua das Laranjeiras, 61, Laranjeiras
22240-000 - Rio de Janeiro, RJ
Fone: (21) 2558-7054 e (21) 8111-5690
devasant@uol.com.br
www.oyoga.com.br/vasant

VidyaMandir - Centro de estudos de Vedanta e Sânscrito
Av. N. S. de Copacabana, 728, sala 403
22060-000 - Rio de Janeiro, RJ
vidyamandir33@hotmail.com
www.vidyamandir.org.br

SANTA CATARINA

Arunachala Yoga - Pilates
Av. Afonso Delambert Neto, 619, sala 2,
Lagoa da Conceição
88062-970 - Florianópolis, SC
Fone: (48) 232-5234 e (48) 232-6611
marcioyogue@hotmail.com
www.oyoga.com.br/arunachala

Casa de Yoga Shanti Om
Rua Eugênio Moreira, 114
89202-100 - Joinville, SC
Fone : (47) 433-3706 e 455 0374
laurapacker@terra.com.br

Carolina e Raphael Langowski
Rua Grafite, 01, Mariscal
88215-000 - Bombinhas, SC
fone: (47) 393-4009
vilaboavida@mariscal.com.br
www.mariscal.com.br

Centro de Yoga Montanha Encantada
Caixa postal 57
88495-000 - Garopaba, SC
iytbra@terra.com.br
www.iytyogatherapy.com

Espaço Yoga
Rua Madre Maria Villac, 25 sala 4
85054-000 - Florianópolis, SC
Fone: (48) 369-4916
robertamagliano@hotmail.com

Ganapati Yogadharma
Rod. Antônio Luis Mauro Gonzaga, 3994,
Novo Campeche
8800-000 - Florianópolis, SC
Fone: (48) 232-9640 e (48) 9977-5944
ganapati@globo.com
www.ganapati.kit.net

Govinda Centro de Yoga e Bem Estar
Rua Amazonas, 981
89020-001 - Blumenau, SC
Fone: (47) 3035-1372
contato@govinda.pro.br
www.govinda.pro.br

Instituto Dharma - Yogashala
Travessa Stodiek 44, centro
88015-470 - Florianópolis, SC
Fone/Fax: (48)222-5534
news@yoga.pro.br
www.oyoga.com.br

Yoga Spanda
Rua 700, nº 255, 1º andar
88330-000 - Balneário Camboriú, SC
Fone: (47) 363-2164
http://www.yogaspanda.kit.net
spanda_ropacheco@zipmail.com.br

SÃO PAULO

Aruna Power Yoga
Rua Mário Amaral, 255, Paraíso
04002-021 - São Paulo, SP
Fone: (11) 3051-7233
www.yogasite.com.br
info@yogasite.com.br

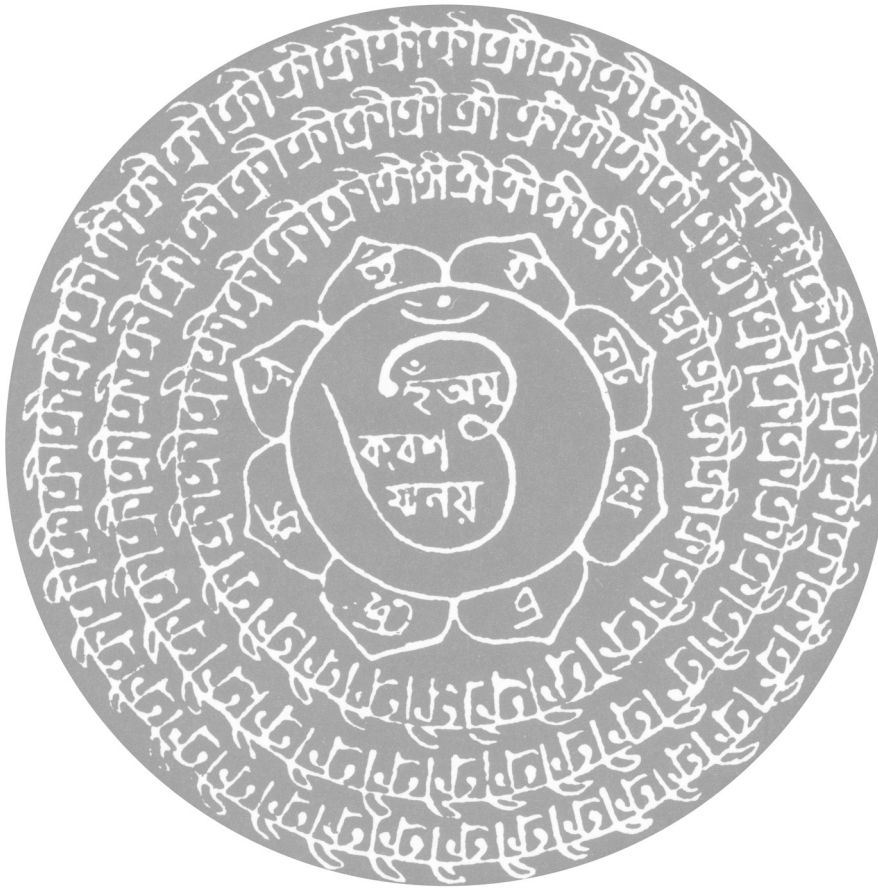
CIYMA - Centro Integrado de Yoga, Meditação e Ayurveda
Rua Prof. Carlos de Carvalho, 28, 7o andar
04531-080 - São Paulo, SP
Fone: (11) 3168-50396 e (11) 3168-5568
ciymaom@attglobal.net
www.ciyma.com.br

Espaço Físico Corpo e Mente
Rua Hayden, 59, Vila Leopoldina
05314-010 - São Paulo - SP
Fone:11 38367508 e 38318563
espacofisicocorpoemente@uol.com.br

Gam Yogashala
Rua Tabapuã, 479 conj.11, Itaimbibi
04533-011 - São Paulo, SP
fone: (11) 3078-6907
www.oyoga.com.br/gam
sueli@oyoga.com.br

Shanti Shala - espaço de yoga
Al. dos Arapanés, 881, 9° andar, Moema
04524-001 - São Paulo, SP
Fone: (11) 5052 86 46
info@shantishala.org
www.shantishala.org

Yoga Ateliê
Rua Joaquim Marra, 952, Vila Matilde
03514-001 - São Paulo, SP
Fone: (11) 6654-0945
yogatelie@ig.com.br
www.yoga-atelie.art.br



Quando os cinco sentidos e a mente estão imóveis,
e a própria razão descansa em silêncio, começa o
caminho supremo.
Esta firmeza calma dos sentidos chama - seYoga.
Mas deve - se estar atento, pois oYoga vem e vai.

Katha Upani±ad, VI